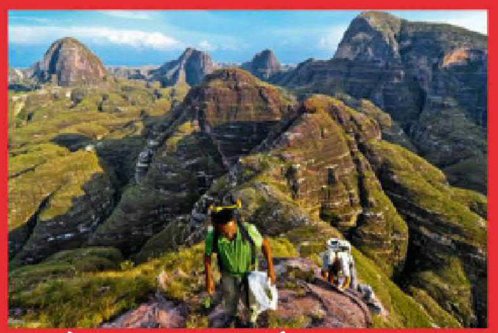
NOUVEAU



TRAVELER

Voyages, expériences, récits **N°4** NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2016



EXPÉDITION ROOTS À MADAGASCAR



ROAD TRIP NATURE AU COSTA RICA



YOGA ET SLOW TRAVEL EN TOSCANE

LE JAPON EN IMMERSION

Rencontrer une geisha, voir le mont Fuji, jouer les ninjas, faire son shopping à Tokyo…

PM PRISMA MEDIA
M 04198 - 4 - F: 5,95 € - RD

Prix France: 5,95 € - BEL: 7 € - CH: 9,50 CHF - CAN: 8,99 CAD - D: 8 € - ESP: 7,50 € - GR: 7,50 € - ITA: 7,50 € - PORT.CONT.: 7,50 € - LUX: 7 € - DOM: Surface: 7 € - Maroc: 70 DH - Tunisie: 9,80TND - Zone CFA Bateau: 4200 XAF - Zone CFP.


Briller oui !
mais avec cet HP !



Vivre le Japon
de l'intérieur
… en louant une de nos 60 maisons à
Tokyo, Kyoto, Kanazawa, Fukuoka
ou Takayama.
Et profitez de toutes nos activités avec des guides froncophones pour découvrir ces villes.
Tout savoir sur vivrelejapon.com
Vivre le Japon
30 rue Sainte-Anne
75001 Paris
01 42 61 60 83





DRONE SURFING

& AUTRES NEWS OF THE WORLD

Il fallait y penser. Et si on surfait en se faisant tracter par un drone ? La société Freefly nous livre une vidéo sympa (tapez « dronesurfing » sur YouTube) sur ce qui sera peut-être le prochain hit de la glisse. Nous, on a essayé le « joëring » sur une prairie en Picardie, du skateboard tiré par un cheval (lire p. 32). Pas mal non plus !

Le plus long trail du monde. Le Canada a profité de sa situation de deuxième plus grand pays du monde pour réaliser le plus grand trail du monde. De l'Atlantique au Pacifique, vous allez pouvoir marcher, courir, pédaler, galoper, skier sur… 24 000 km. Waoouh ! Nous, ce mois-ci, on a fait moins de kilomètres, mais dans des conditions assez *roots* au cœur de Madagascar (lire p. 56).

La Grande muraille bientôt à vous ? Une opération de *crowdfunding* (financement participatif en ligne) vient d'être lancée en Chine pour réparer une portion de la réalisation humaine la plus grandiose sur Terre. On ne sait pas ce qu'on obtient en échange, mais on vous tient au courant. En attendant, on vous dit comment aller voir un autre « monument » chinois : les pandas géants (lire p. 20).

Quelle est la ville la plus cool ? Match : à Paris, on a un plan de métro avec les pintes de bière les moins chères par quartier (sur www.mistergoodbeer.com) ; à Londres, on a à chaque fois le nombre de pas entre deux stations (pour nous inciter à marcher) ; à Amsterdam, il y a des bornes de WiFi gratuit qui ne s'activent que si la qualité de l'air est bonne (pour inciter à moins polluer). Verdict ? Nous, en fait, on vote pour Anvers, tout simplement parce que c'est la ville la plus branchée d'Europe, et on vous le prouve (lire p. 98).

Le compte Instagram à visiter
Il faut aller voir l'album Instagram de Nikos Loukas – InflightFeed. Sa formidable collection de photos de plateaux-repas servis dans les avions va vous envoyer direct dans un long-courrier.



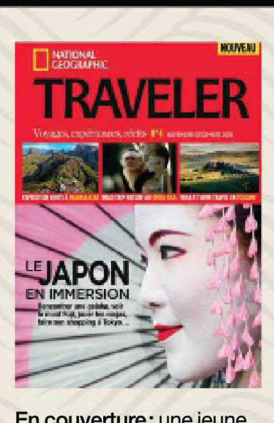



JEAN-PIERRE VRIGNAUD, *rédacteur en chef*

AU PROGRAMME

TRAVELER N°4





En couverture : une jeune *maiko* – apprentie geisha – avec son ombrelle.
© MATTHIAS TUNGER/GETTY IMAGES

EN COUVERTURE : © EVRARD WENDENBAUM (MADAGASCAR) – INSTITUTO COSTARRICENSE DE TURISMO (COSTA RICA) – FRANCESCO RICCARDO IACOMINO/GETTY IMAGES (TOSCANE).

TAHITI
et ses îles authentiques

Il y a bien sûr les irrésistibles plages de sable, les bungalows sur pilotis, les sites de plongée et les innombrables spots de surf au détour de chaque archipel. Mais Tahiti et ses îles abritent également d'autres trésors, plus confidentiels. Dans ce jardin d'Éden qui célèbre la vie et la nature dans toute son authenticité, les invitations à passer des moments d'exception, comme s'initier aux rites d'une culture ancestrale ou observer de près les baleines, s'offrent par milliers. Un eldorado chargé d'une énergie si puissante qu'elle rend chaque expérience absolument unique et inoubliable.



©Tahiti Tourisme

Vivez l'hospitalité locale

Rien de tel que l'hébergement dans un hôtel de famille pour s'immerger dans la culture des îles. Histoire de se laisser conter les secrets des maraes par son hôte, d'embarquer avec lui à bord d'un bonitier pour pêcher le mahi-mahi ou de s'initier à la préparation du festin qu'est le ma'a Tahiti. Dans chacun des cinq archipels, ces habitations indépendantes, qui adhèrent toutes à une stricte charte de qualité et de confort sous le label IA ORA, offrent aux voyageurs et aux familles l'occasion de vivre des moments de partage en toute liberté.

*Bonjour, bienvenue; ** îlot

Retrouvez l'harmonie avec la nature

Impossible d'échapper au mana polynésien, cette combinaison mystérieuse d'énergie vitale et de force spirituelle qui vous envahit, à peine le pied posé dans l'archipel. Une joie de vivre teintée de magie que l'on ressent au détour d'un motu**, dans les eaux claires d'une cascade, à travers le parfum de la fleur de tiaré ou au son sacré des tambours maohi. Comme une invitation à se reconnecter à la nature et à soi-même dans ce paradis protégé.

IA ORA un label à suivre

Pour tout séjour de **10 nuitées minimum en maisons d'hôtes labélisées IA ORA**, Air Tahiti Nui offre une **RÉDUCTION DE 300 €** sur un billet d'avion Paris-Tahiti.

Offre disponible auprès des tour-opérateurs partenaires. Consultez votre agent de voyages ou les offres de séjours sur le site **www.airtahitinui.fr** rubrique *Vivez la Polynésie authentique*.

AirTahitiNui

© Worldeise



Le JAPON sur la route de la Polynésie !

Plusieurs fois par semaine, **Air Tahiti Nui relie Tokyo à Papeete en vol direct** (12 heures). Une extension de rêve pour une escapade à Tahiti ou à Moorea, son île sœur.

TOKYO	PAPEETE
DÉPART 18 h	ARRIVÉE 10 h

Vol de nuit, arrivée le jour même

PAPEETE	TOKYO
DÉPART 07 h	ARRIVÉE 14 h

Arrivée à J+1



©Tahiti Tourisme

Explorez des territoires préservés

Au-delà du lagon, il y a une Tahiti plus verte, plus sauvage, avec des paysages qui ne se livrent qu'aux curieux. A l'intérieur des terres, embarquez pour l'aventure en randonnant jusqu'aux spectaculaires cascades de Faarumai ou au sommet du mont Aorai, qui culmine à 2066 m d'altitude, faites une virée à vélo ou à cheval jusqu'au lac Vaihiria – le plus grand de Tahiti – où les mutinés du Bounty avaient jadis trouvé refuge. Dans les îles polynésiennes, l'émerveillement est au rendez-vous.

LES ENVIES
DE TRAVELER

Par Olivier Liffran & Marine Sanclemente



Îles Togian, le nouveau bout du monde



© WILLY PRIATMANTO/MINISTRY OF CULTURE & TOURISM REPUBLIC OF INDONESIA

Pour accéder à ce paradis sauvage, au large de Sulawesi, en Indonésie, il faut prendre un avion jusqu'à Manado, un vol pour Luwu, faire 6 h de bus jusqu'à Ampana, puis passer 3 h 30 dans un ferry. Vous êtes enfin aux îles Togian, à 40 km de l'équateur.

NOTRE CONSEIL

Parmi les 56 îles de l'archipel, notre préférée, c'est Kadidiri : une plage de sable blanc, trois *guesthouses* et rien de plus. « Nous sommes environ 15 personnes sur l'île, sans électricité. Tout le monde partage le poisson grillé avec du riz autour de la même table. Après une semaine, on se sent en famille », raconte François, du blog Tourdumondiste.

POUR QUOI FAIRE ?

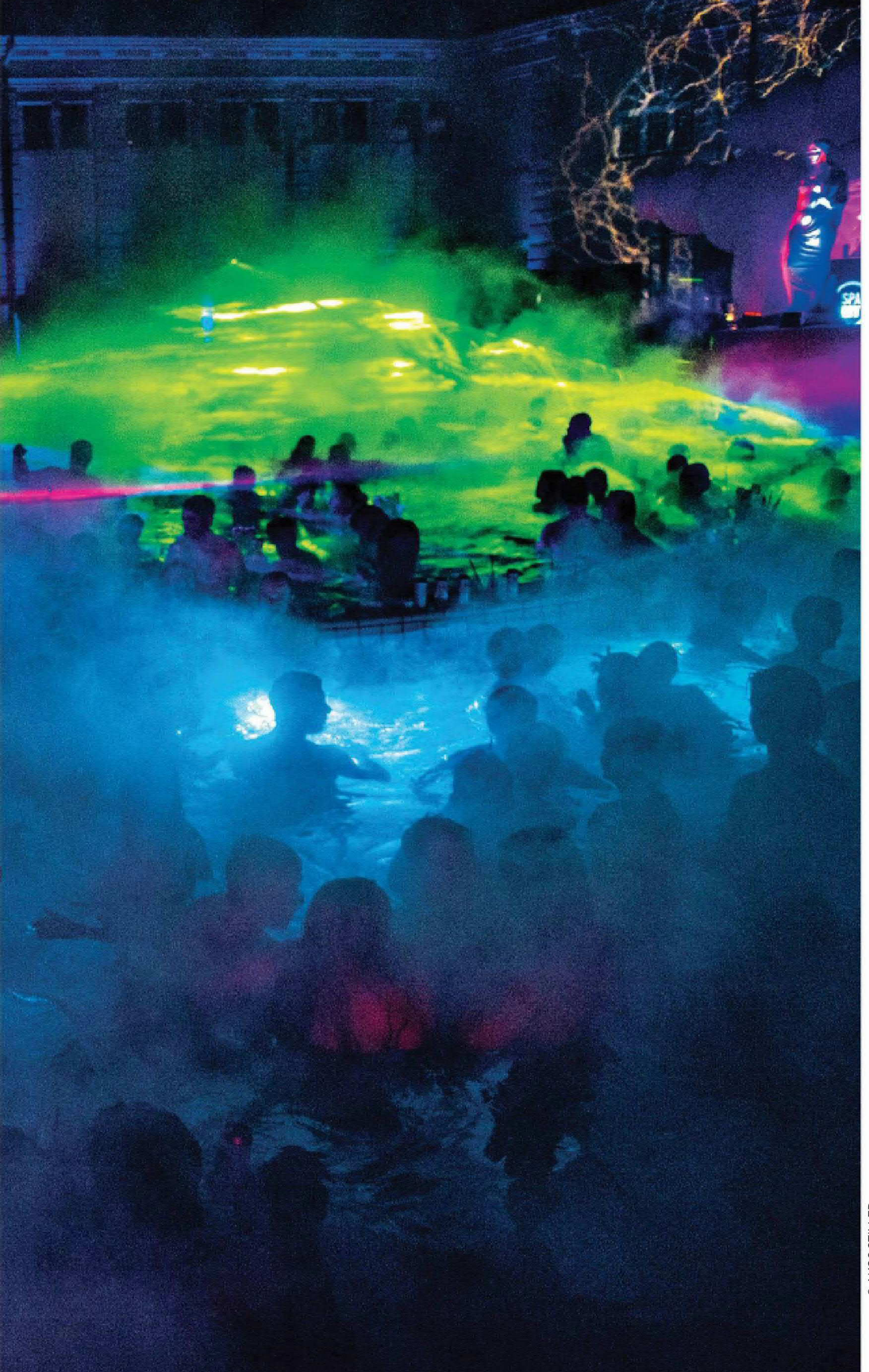
L'activité principale est la plongée. Un millier d'espèces marines peuplent ces eaux cristallines accessibles aux novices. « Nous avons vu des poissons clowns, coffre, perroquets, pierre, et bien d'autres », s'émerveille Fred, du blog Happyfamily-enasie. En réunissant 6 à 8 personnes, il est possible d'affréter un bateau pour l'île de Malenge, paradis du *snorkeling* (plongée avec masque et tuba). À ne pas manquer, le reef n° 5, considéré comme le plus beau d'Indonésie.

Y ALLER

Vol AR Paris-Manado à partir de 730 € sur Etihad. Pour ne pas vous perdre en route, contactez Wonderful Indonesia, spécialiste de la destination, au 09 72 54 93 82.



Budapest, bienvenue à la sparty



© AKOS STILLER

The place to be pour les jeunes Européens ! Le but d'une *sparty* (contraction de spa et *party*) : danser toute la nuit sur de l'électro… en maillot de bain.

C'EST OÙ ?

Dans les thermes Széchenyi. Ce palais à colonnades jaune safran abrite une douzaine de bassins d'eau thermale, des saunas, une fontaine de glace et cinq piscines. Comptez entre 30 et 160 € l'entrée, les samedis, de 22 h 30 à 3 h.

LE BON PLAN

On prolonge le week-end dans l'un des *ruin bars* qui font la réputation branchée de Budapest. Anciens entrepôts ou cours d'immeubles, ces endroits sont parfaits pour s'imprégner de la vie nocturne locale. « Commencez par l'Instant », conseille Christopher sur son blog Tour-monde. Une salle aux allures de forêt enchantée, six bars et trois pistes de danse… Le globe-trotteur recommande aussi Szimpla Kert ou Fogasház. Mais les adresses ayant une durée de vie limitée, il est préférable de demander conseil aux locaux.

Y ALLER

Le vol AR Paris-Budapest est à partir de 125 € sur Transavia. Pour dormir (un peu), on vous conseille la Casa de la Musica, une auberge de jeunesse en centre-ville avec bar et piscine. On ne part pas sans avoir goûté le goulash. À déguster chez Százéves Étterem, le plus vieux restaurant de la ville, qui a ouvert ses portes en 1831.



La cabane magique en Corrèze



© VINCENT TERRISSE

Avec ses fenêtres toutes tordues, son hublot et sa fine cheminée, cette merveilleuse cabane, accessible par un pont de singe, s'inspire du dessin animé *Les Aristochats*.

C'EST OÙ ?
Dans le petit village de Sexcles, au sud de la Corrèze. Fabienne Majerus et Vincent Layotte ont bâti leur «cabane du Soleil» sans aucun plan. Le couple s'est adapté aux arbres et s'est donné une règle : aucun angle droit. À l'intérieur, une décoration à l'esprit brut et vintage à base d'éléments de récup' ou de pièces chinées, comme l'échelle de corde au milieu du salon et deux fauteuils rapiécés.

POUR QUOI FAIRE ?
Pas d'électricité ni d'eau courante, mais des bougies, une fontaine et des toilettes sèches. On est là pour déconnecter et être en communion avec la nature. Une promesse qui séduit un public varié, «du jeune homme de 25 ans qui veut faire plaisir à sa copine à la richissime famille de Hongkong», précise Fabienne. Et la vallée de la Dordogne n'est pas loin, avec ses bonnes tables et ses grottes préhistoriques.

PRATIQUE
Pour une nuit dans l'une des quatre cabanes de la Ferme des histoires mélangées, comptez entre 98 et 120 €, petit déjeuner compris. En train, s'arrêter à la gare de Tulle (à 40 km), puis prendre un bus jusqu'à Argentat, où on viendra vous chercher. Réserver longtemps à l'avance.



Hô Chi Minh-Ville, le bar sur le toit



Cap sur le Viêt Nam, direction l'ex-Saigon. Comme à New York, la tendance, c'est les *rooftops*. Le top du top ? Le Chill Skybar (notre photo), au 26e étage de la Tour AB : décor minimaliste, cocktails de qualité et bonne musique hip-hop et R'N'B.

LE DÉCOR

« Une vue folle sur la ville et une ambiance énorme ! », résument les deux expatriés français du blog Bouchiminh. Le truc en plus : la carte du restaurant qui mêle cuisine occidentale et asiatique. Elle a été conçue par le chef australien Andy O'Brien, qui officiait auparavant pour Madonna. « Chic et glamour, le lieu organise fréquemment de grands événements et invite des DJ célèbres », précise la globe-trotteuse du blog Zoe Gathi. Attention : entrée interdite aux tongs, shorts et débardeurs.

VOIR SAIGON

Allez voir les guides de Saigon Unseen. Ils vous entraînent en scooter hors des circuits touristiques, dans les rares quartiers à avoir résisté à l'appel du modernisme. En un rien de temps, vous voilà en train de partager un café avec des habitants. Authentique ! Le soir, on n'hésite pas à tester les bouis-bouis de la rue Huynh Khuong Ninh, qui proposent toutes sortes de délicieuses spécialités locales, comme le bol de *pho*, une soupe épicée à base de viande.

Y ALLER

À partir de 550 € le vol AR direct Paris-Hô Chi Minh-Ville, avec Vietnam Airlines.



Objectif Antarctique



© JOSHUA HOLKO

Des montagnes de glace en dents de scie, des températures qui oscillent entre 0 et - 30°C et des rafales qui peuvent atteindre 320 km/h : l'Antarctique est le lieu le plus isolé, le plus froid et le plus venteux de la planète.

C'EST OÙ ?

À l'extrême sud du globe, un continent d'environ 14 millions de km² recouvert à 98 % de glace. Ne vous fiez pas à son apparence désertique, il abrite une faune impressionnante composée de manchots, de phoques et d'oiseaux marins. Sans compter les baleines, qui viennent par milliers s'y nourrir entre novembre et février.

LE BON PLAN

Embarquer sur un navire à Punta Arenas, la pointe sud du Chili. Si le temps le permet, le bateau fera escale au cap Horn, avant d'emprunter le passage de Drake. Puis, tels des explorateurs, vous pourrez zigzaguer en kayak entre les icebergs ou découvrir le site à pied pour rencontrer les manchots. « La meilleure manière de les observer, c'est de s'asseoir sur un caillou, ne plus bouger et les laisser s'approcher, explique l'auteure de Leblogdesarah. Tout en vaquant à leurs occupations, ils n'hésitent pas à venir nous voir. »

Y ALLER

Pour des conditions optimales, comptez 10 jours de séjour minimum. Les expéditions des compagnies G Adventures et Hurtigruten durent entre 13 et 22 jours, à partir de 4 999 € par pers.

LA LISTE DU GLOBE TROTTER

Boîte à idées coordonnée par Gaëlle Renouvel

CHINE



© AMI VITALE

Aller voir les pandas chez eux

La Mecque des pandas ? C'est le Sichuan, au centre-ouest de la Chine. En 1963, les Chinois y ont créé la réserve naturelle de Wolong, à 130 km de Chengdu, la capitale de cette province montagneuse, pour protéger leur trésor national en péril. Cette zone de 924 500 hectares, qui abrite aujourd'hui 30 % de la population totale de l'ursidé noir et blanc, est organisée en plusieurs centres d'élevage. Pour aller voir les pandas à domicile, rendez-vous dans celui de Dujiangyan. Ici, on peut suivre les soigneurs dans leur quotidien. Au programme : réveil des animaux, nettoyage des enclos et participation à leur repas à base de bambous. Autre spot dépendant de Wolong, le parc de Bifengxia qui compte 80 pandas. L'endroit à ne surtout pas louper ? La nurserie où l'on peut admirer les nouveaux-nés. La visite se poursuit dans un grand parc verdoyant où les pandas évoluent dans des espaces recréant leurs conditions naturelles. Un « entraînement » puisque les individus jugés aptes sont ensuite remis en liberté. Venez le matin, car l'indolent animal a ensuite tendance à somnoler. **Pratique :** vol AR Paris-Chengdu (comptez environ 600). L'un des circuits de Voyageurs du Monde dans le Sichuan inclut la visite des centres de pandas. *A. E. Petri*

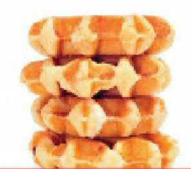


©MONDADORI PORTFOLIO/GETTY IMAGES

ENTRER DANS LES COULISSES DE LA SCALA

ITALIE

Si la salle de l'opéra le plus célèbre du monde est impressionnante, ses coulisses le sont tout autant. Bonne nouvelle : elles se visitent. Pour cela, rendez-vous aux ateliers Ansaldo, à 5 km de la Scala. Les 20 000 mètres carrés de ces anciennes aciéries abritent 60 000 costumes ainsi que des salles de répétition. Ce n'est pas tout : une réplique exacte de la scène du théâtre permet de tester décors et mise en scène. À coupler avec une visite du théâtre ou, mieux, un spectacle. Visites : 10 € les mardis et jeudis, inscription obligatoire sur servizi@civita.it *G. R.*



GOÛTER LES MEILLEURES GAUFRES À BRUXELLES OU À LIÈGE

BELGIQUE

C'est à un artisan flamand du XVe siècle, créateur du « gaufrier à coffre », que l'on devrait la fameuse spécialité belge. La gaufre est alors faite d'eau et de farine. Plus raffinée, la pâte de la version liégeoise est proche de celle de la brioche et contient du sucre perlé. Elle aurait été inventée au XVIIIe siècle par le cuisinier du prince de Liège. L'endroit idéal pour y goûter : chez Pollux, près de la cathédrale. Sa concurrente bruxelloise, de forme rectangulaire, est plus légère. À déguster saupoudrée de sucre glace ou, dans une version décadente, couverte de chantilly, de fruits et de chocolat, chez Dandoy, pas loin de la Grand-Place. *Jennifer Billock*



© JESSE WARREN (GAUFRE CHANTILLY) – NITO100/GETTY IMAGES (GAUFRE LIÈGE)



J'apprends à nager comme une sirène

© PHILIPPINE MERMAID SWIMMING ACADEMY

PHILIPPINES

Soleil au zénith, eau d'une transparence affolante, plage de sable fin. Bienvenue à Boracay, l'une des 7 107 îles de l'archipel philippin. Ici, tout est propice à la détente, mais aujourd'hui, je choisis de devenir une sirène. Oui, une sirène.

À White Beach, à l'ouest de l'île, trône la Mermaid Academy, et c'est Anna qui va m'enseigner l'art et la manière. Tout commence par le choix de la queue, que je prends multicolore. Deuxième étape, la séance photo. Habituellement peu à l'aise dans ce genre d'exercice, je me prête tout de même au jeu. Si toutes les sirènes l'ont fait, pourquoi pas moi ?

Sur le sable mouillé, j'enfile donc ma queue. Autant dire que l'exercice se révèle quelque peu saugrenu : je me trouve sur une plage bondée de touristes, habillée en sirène. Sentiment de solitude. Mais progressivement, je me décontracte et multiplie les poses. Sur le ventre, sur le dos, sur le côté. Le regard lointain ou rivé sur l'objectif. Je sens l'envoûtant charme des sirènes s'emparer de moi ! À tel point que plusieurs badauds s'arrêtent et observent la scène, fascinés. Les plus audacieux osent même réclamer une photo avec moi. Requête que je satisfais volontiers.

La séance terminée, et après un bref échauffement, c'est l'heure du baptême du feu, c'est-à-dire la mise à l'eau. Et là, première difficulté : comment évoluer dans la mer et s'y tenir debout en ayant les deux jambes jointes ? Tant bien que mal, je me maintiens à la verticale à coups de bras et de ceinture abdominale. Malgré tout, je tangue ! Anna m'explique les différentes nages de ces créatures des mers, celle pour aller en profondeur, celle pour rester en surface. Ce qui les différencie : la position des bras et du buste. Ce qu'elles ont en commun : les ondulations. Une sirène avance en effet en faisant des vagues avec son corps. Plus facile à dire qu'à faire ! Mes premières longueurs laissent Anna perplexe. Mais, à force de répétition, je parviens à délier mes gestes. J'en oublie même les jambes unies !

Anna m'apprend ensuite comment s'amuser quand on est mi-femme, mi-poisson. La position sur le dos pour se prélasser au soleil, les roulades avant et arrière, le poirier... Si je réussis à effectuer un équilibre à peu près droit, les galipettes me posent problème. J'ai beau me débattre comme une lionne, mes bras refusent de me faire tourner. Je me contente donc d'une grossière roulade... sur le côté ! Petit à petit, je me déplace sur le dos, me retourne, passe sur le ventre, me propulse à coups de queue et de bras. « Une vraie sirène ! », me félicite Anna. Je le sais, même si elle est fière de moi, j'ai encore beaucoup de chemin à parcourir avant d'atteindre les profondeurs de l'océan.

Après plus d'une heure de cours, je suis épuisée mais heureuse. Je regagne la plage et enlève ma queue. Bizarre de retrouver l'usage de mes jambes... L'angoisse m'étreint, et si j'étais réellement en train me transformer en sirène ? *Hermine Melliat*

OÙ DEVENIR UNE SIRÈNE ?

Pour nager dans le sillage de notre journaliste à Boracay, rendez-vous à la Mermaid Academy de White Beach, **www.philippinemermaidswimmingacademy.com**, qui a ouvert des antennes dans d'autres lieux aux Philippines. Le cours d'une heure coûte environ 40 €. Plus près de chez nous, à l'hôtel Pullman Palm Beach, à Marseille, l'école Sirènes by Perle Events organise aussi des cours de sirène. Comptez 50 € l'heure. **Tél. : 06 29 33 39 70.** À noter, les ateliers sont ouverts aux hommes.

LE SAFARI... À VÉLO

SWAZILAND

Plus écolos que les tours en jeep, Africanbikers.com a développé des safaris à VTT. Vous pourrez par exemple pédaler en petit groupe au milieu des impalas, des zèbres et des hippopotames dans la réserve de Mlilwane, au Swaziland. Un séjour de deux semaines, avec des trajets de 18 à 60 km par jour. Pour se la jouer cool, des circuits en Afrique du Sud et en Namibie sont également proposés à bicyclette électrique. *G. R.*



© AFRICANBIKERS.COM

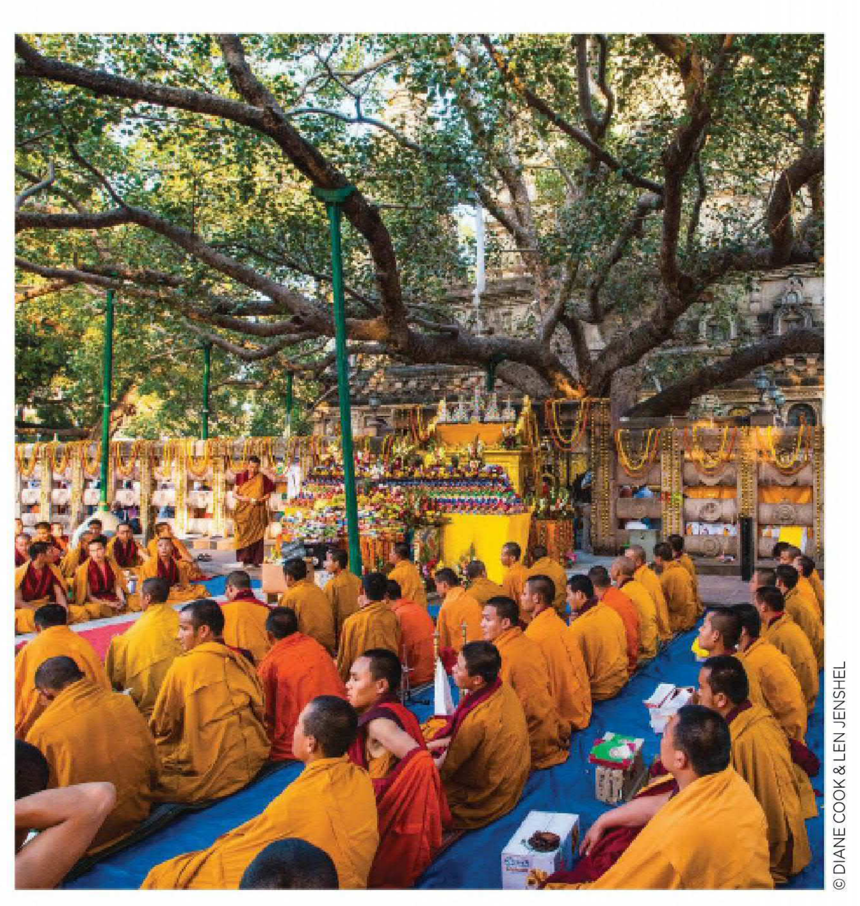
© PEDRO GUIMARAES

Explorer la librairie fantastique de Porto

PORTUGAL

Ce style néogothique flamboyant, ces rayonnages d'ouvrages anciens, ces vitraux... Ça ne vous rappelle rien ? La librairie Lello & Irmão a inspiré l'auteure de la saga *Harry Potter*, J. K. Rowling, qui a vécu quelques années à Porto, pour la bibliothèque de Poudlard. Situé dans le centre historique, le bâtiment centenaire est le rendez-vous des amoureux de littérature et des touristes, qui seraient 3 000 chaque jour à en franchir le seuil. Face à cet afflux, son propriétaire a décidé de faire payer l'entrée. 3 €, remboursés si vous achetez un livre. *D. George*

INDE IRLANDE GRÈCE



© DIANE COOK & LEN JENSHEL

3 IDÉES DE PÈLERINAGE

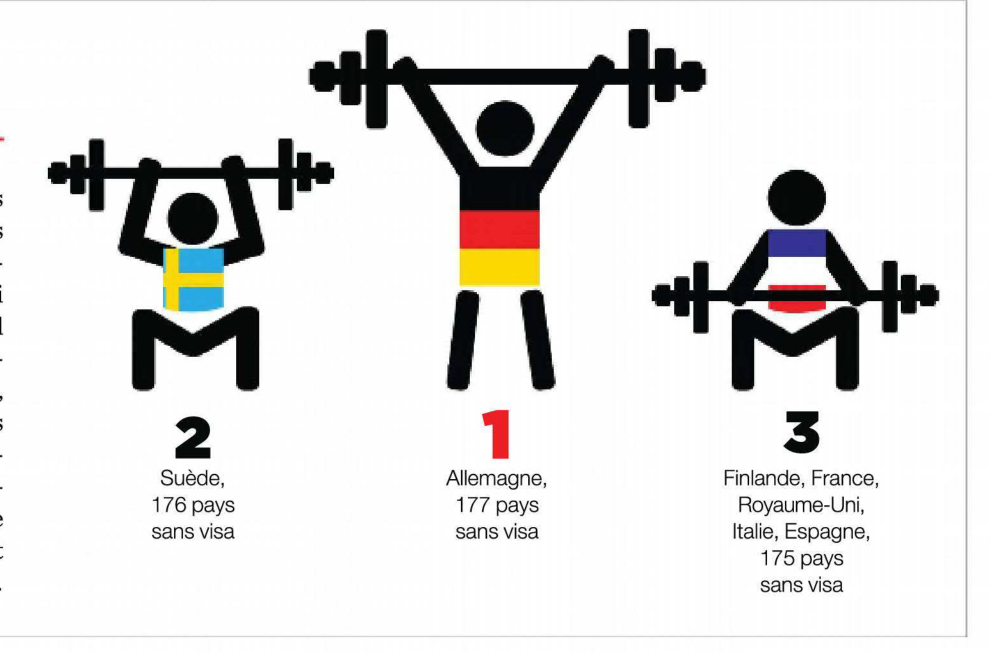
Méditer sous le figuier de Bouddha en Inde
Bodhgaya, dans l'État du Bihar, abrite le figuier sous lequel Siddhartha a atteint l'illumination et est devenu Bouddha. En plus de l'arbre sacré, la ville abrite de nombreux temples et centres de méditation.

Prendre de la hauteur en Irlande
En 441, saint Patrick a jeûné 40 jours au sommet du mont Croagh Patrick, dans le comté de Mayo, où il a bâti une église. L'ascension assez sportive est récompensée par une vue époustouflante sur la baie de Clew et le Connemara.

Séjourner dans un monastère en Grèce
Le mont Athos compte vingt monastères orthodoxes où l'on peut séjourner. À condition d'être un homme et de s'y prendre à l'avance : il faut obtenir le « Diamonitirion », qui donne le droit de passer 4 jours avec les moines. Infos : athosreservation@gmail.com *G. R.*

L'INFO QUI A LE PASSEPORT LE PLUS FORT ?

Tous les passeports ne sont pas égaux. La société Henley & Partners a établi un classement des « meilleurs » – comprendre ceux qui permettent de visiter le plus grand nombre de pays sans visa. Logiquement, plus un État est riche, influent et doté de bonnes relations diplomatiques, plus ses ressortissants peuvent traverser librement les frontières. Petite surprise néanmoins : les États-Unis ne sont « qu'à » la quatrième place. *G. R.*



Vue des quais, le long de la Nive.

À Bayonne , ma balade chocolat

PAYS BASQUE

Bayonne m'avait intriguée lors de ma première visite, pendant la fête de l'Assomption. Tout le monde était absorbé par les festivités et j'avais ressenti une fidélité farouche aux traditions de la ville, dont le chocolat.

Quand j'ai entendu parler d'un renouveau chocolatier, j'y suis donc retournée. Je connaissais ma première destination : Chocolat Cazenave, une petite boutique avec salon de thé, où l'on transforme le cacao depuis 1854. Sur ma table est posée une tasse en porcelaine remplie d'un liquide épais, parfumé à la cannelle et à la vanille, coiffé d'un dôme de mousse dense. « C'est ainsi que l'on consommait autrefois le chocolat, m'explique Marie-Claudine Maudet, la propriétaire. On faisait fondre la barre dans le lait et on le faisait mousser. »

« La réputation du chocolat de Bayonne est née au XVII[e] siècle, quand les juifs fuyant l'Inquisition espagnole ont afflué », m'explique Andy Fisher, un Néo-Zélandais devenu guide chocolatier local. « Les colons espagnols ont "découvert" le chocolat à boire au Mexique », continue Fisher alors que nous nous dirigeons vers la rue Port-Neuf, qui concentre les plus anciens artisans. « Ils l'ont rapporté en Espagne, mais la poudre de cacao amer n'a pas plu. » C'est l'ajout de sucre et de cannelle qui fera apprécier le chocolat. « Grâce au savoir-faire juif, Bayonne est devenue la capitale française du chocolat, et ce jusqu'au XIX[e] siècle. » Fisher m'emmène chez Pariès, maison fondée en 1895, le « Chanel » des chocolatiers. Les bouchées brillantes exposées semblent trop belles pour être mangées... mais je succombe. Ma préférence va à des chocolats dont la forme évoque la Rhune, une montagne voisine.

Nous nous rendons ensuite chez Puyodebat pour admirer ses chocolatières anciennes avec leurs moussoirs en bois, inventés quand le chocolat chaud faisait fureur à Versailles.

Quand nous arrivons à l'Atelier du Chocolat, Sylvie Bernac, la responsable de magasin, étale du chocolat fondu sur un plateau. « Voulez-vous goûter notre spécialité au piment ? » me demande-t-elle. Tout ce que j'aime au Pays basque fusionne dans ce petit carré brun. Les tanins rustiques se fondent dans un goût sucré subtil, relevé par le piment d'Espelette.



Chez Cazenave, la mousse du chocolat est faite à la main.

Mon parcours 100 % cacao s'achève chez Lionel Raux, « chocolatier, salon de thé ». En mélangeant une cuillérée de ganache crémeuse dans un grand verre de lait fumant, je prends conscience qu'une simple boisson peut jeter un pont entre le passé et le présent. Et j'ai une révélation : à Bayonne, le chocolat est beaucoup plus qu'un petit plaisir, c'est un mode de vie.

C. Miller Bouchet



OÙ ?	L	QUOI ?
LONDRES, AN		
GLASGO		BROS (BIÈRE)
ROM		
P		
		IL)
SÉO		E)
BUENO		OLA
TEL-AVIV, ISR		(EAU DE VIE)

L'INFO À QUELLE HEURE LE DERNIER VERRE ?

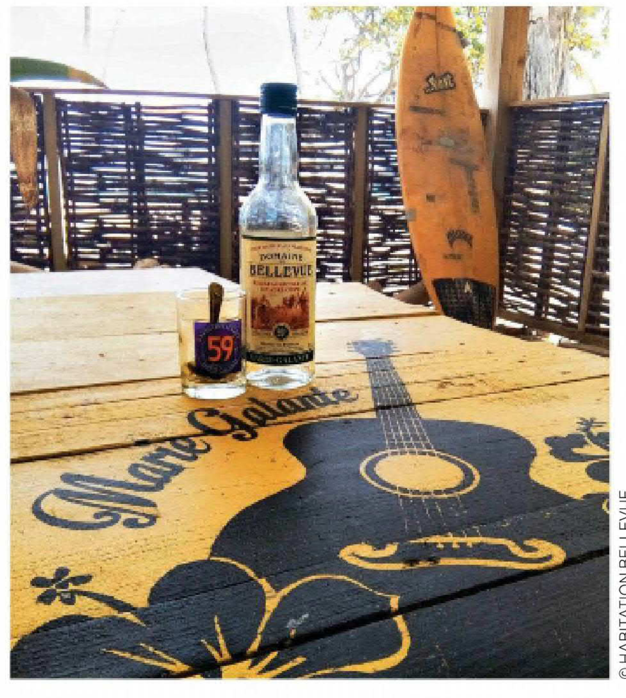
Faire la fermeture des bars n'a pas partout le même sens. Si à minuit, on doit rentrer chez soi à Londres, à Tel-Aviv on peut lever le coude non-stop. On ne trinque pas non plus aux mêmes breuvages. Montréal a la palme de l'originalité avec un cocktail à base de vodka, de jus de tomate et de bouillon de palourde. Notre guide pour vous accouder au comptoir comme un local.

Hannah Sheinberg

MARIE-GALANTE

LE GOÛT DU RHUM... À 59°

Une lampée d'alcool pur suivie d'un verre d'eau pour éteindre le « feu ». C'est la façon traditionnelle de boire le rhum à Marie-Galante, comme dans le reste des Antilles. Sauf que l'île guadeloupéenne a une spécialité : un rhum à 59°, qu'on ne produit nulle part ailleurs. « Pour les néophytes, c'est vraiment fort, explique Hubert Damoiseau, directeur de Bellevue, l'une des trois distilleries de Marie-Galante. Je conseille plutôt de le déguster en ti-punch. Le citron et le sucre ne dénaturent pas son arôme très floral. » Tenté ? Les distilleries proposent toutes des dégustations gratuites de 9 h à 13 h. Lors des visites, on découvre aussi les secrets de la fabrication de cet alcool, du broyage de la canne à sucre à la distillation. Bonus à Bellevue : son moulin à vent de 1821, restauré, qui servait à écraser la canne à sucre. Un vestige du temps glorieux où Marie-Galante comptait une centaine de distilleries, qui lui ont valu son surnom d'« île aux 100 moulins ». *G. R.*



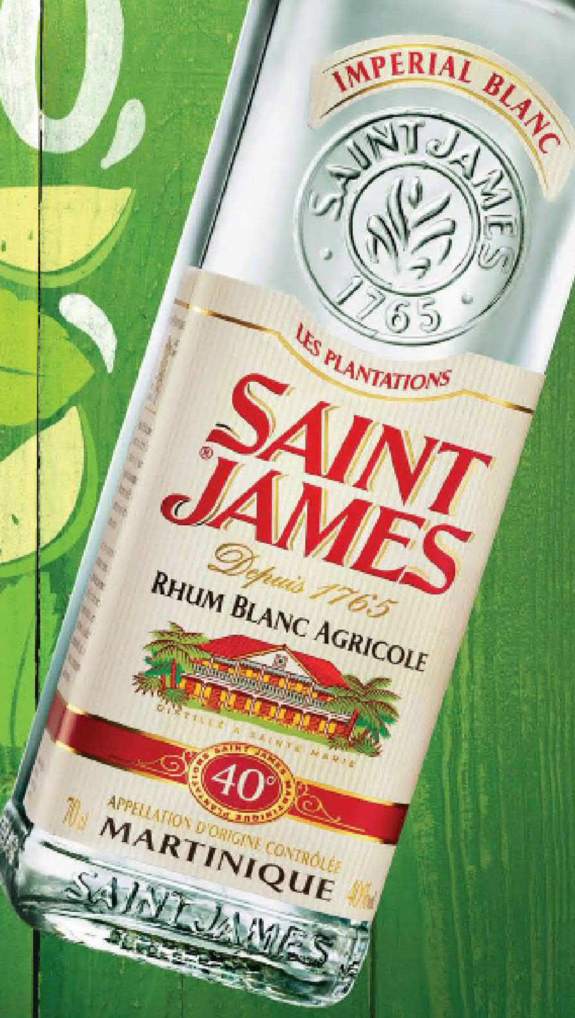
© HABITATION BELLEVUE

SAINT® JAMES

L'art du MOJITO,

RECETTE
DU MOJITO IMPÉRIAL :

RHUM IMPÉRIAL
SAINT JAMES
FEUILLES DE MENTHE
CITRON VERT
SUCRE DE CANNE
GLACE PILÉE
EAU GAZEUSE



SIREN 572 056 331

LES PLANTATIONS SAINT JAMES' ÉLABORENT UN RHUM AGRICOLE SELON UNE TECHNIQUE ET UN SAVOIR-FAIRE INCHANGÉS DEPUIS 1765.

LA LISTE DU GLOBE TROTTER

L'INFO Reconnaître un hôtel à son odeur

Pour que leurs clients se sentent bien accueillis, de plus en plus d'établissements misent sur le parfum d'ambiance. Certains demandent à des nez de créer des fragrances exclusives, comme le 5-étoiles parisien le Bristol, qui a fait appel à Jean-Michel Duriez, parfumeur chez Rochas. Dans tous les palaces Shangri-La, c'est une senteur à base de thé blanc qui est diffusée, en adéquation avec la déco d'inspiration asiatique. Pour se replonger dans l'ambiance chez soi, certains hôtels proposent à la vente des bougies et des sprays. *Lindsay Tucker*





THE THIEF, **OSLO, NORVÈGE**
Menthe, mer et herbe fraîchement coupée. Cet hôtel design avec vue sur le fjord a opté pour une fragrance discrète et 100% nature.

THE WILLIAMSBURG HOTEL, **NEW YORK, ÉTATS-UNIS**
Bambou, arum blanc, thym et thé. Une senteur raffinée pour cet hôtel avec piscine sur le toit, en plein quartier branché, inauguré l'année dernière.



SOUTH CONGRESS HOTEL, **AUSTIN, ÉTATS-UNIS**
Vétiver, mousse, menthe, bois de santal et cuir. Une fragrance boisée et végétale pour cet établissement ambiance *Mad Men*.



QUALIA, **ÎLE HAMILTON, AUSTRALIE**
Bergamote, hibiscus, frangipanier, ambre, ylang-ylang et vanille. Ces bungalows de luxe avec piscines privées, situés sur une île paradisiaque, exhalent un parfum exotique.

LLOYD'S INN, **SINGAPOUR**
Figue, jasmin, muguet, vigne, groseille. Une senteur à la fois fleurie et fruitée en parfaite adéquation avec cet établissement qui se veut une oasis au cœur de la ville trépidante.

KENSHŌ BOUTIQUE HOTEL & SUITES, **MYKONOS, GRÈCE**
Notes iodées et fleurs fraîches Ce complexe, avec spa et Jacuzzis privatifs, s'est inspiré de la baie d'Ornos, qu'il surplombe, pour son parfum d'ambiance.

© REBECCA HALE / NGP



NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER FRANCE

13, rue Henri-Barbusse - 92624 Gennevilliers Cedex Standard : 01 73 05 60 96
RÉDACTEUR EN CHEF Jean-Pierre VRIGNAUD
DIRECTRICE ARTISTIQUE Elsa Bonhomme
RESPONSABLES DE LA RÉDACTION
Marie-Amélie Carpio-Bernardeau, Corinne Soulay
RESPONSABLE DE LA PHOTO Emanuela Ascoli
CHEF DES INFOS Gaëlle Renouvel
RÉDACTION Olivier Liffran, Marine Sanclemente
SECRÉTAIRES DE RÉDACTION Sophie Dolce (1re SR), Bénédicte Nansot
MAQUETTISTE Isabelle Sachot
VERSION NUMÉRIQUE ET ASSISTANTE DE LA RÉDACTION Nadège Lucas
TRADUCTEURS Béatrice Bocard, Bernard Cucchi

FABRICATION
Stéphane Roussiès, Mélanie Moitié. Imprimé en Pologne : RR Donnelley, ul. Obr. Modlina 11, 30-733 Kraków, Poland. Photogravure: MOHN Media GmbH,- Carl-Bertelsmann-Straße 161 M, 33311 Gütersloh, Allemagne.

Dépôt légal : octobre 2016
Diffusion : Presstalis. ISSN en cours d'attribution
Commission paritaire : 0421 K 933040

Licence de NATIONAL GEOGRAPHIC PARTNERS, LLC
Magazine trimestriel édité par :
NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER France.
Siège social : 13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers Cedex
Société en Nom Collectif au capital de 5 892 154,52 €
Ses principaux associés sont : PRISMA MÉDIA et VIVIA

ROLF HEINZ,
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION, CO-GÉRANT
13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers Cedex, Tél. : 01 73 05 60 96

Gwendoline Michaelis, **Directrice Exécutive Pôle Premium**

MARKETING ET BUSINESS DÉVELOPPEMENT
Julie Le Floch-Dordain, **Directrice Marketing et Business**
Hélène Coin, **Chef de groupe**
DIFFUSION
Serge Hayek, **Directeur Commercial Réseau** (01 73 05 64 71)
Bruno Recurt, **Directeur des ventes** (01 73 05 56 76)
Laurent Grolée, **Directeur Marketing Client** (01 73 05 60 25),
Charles Jouvin, **Directeur Marketing, Études et Communication** (01 73 05 53 28)
PUBLICITÉ
DIRECTEUR EXÉCUTIF PRISMA PUB : Philipp Schmidt (01 73 05 51 88)
DIRECTRICE COMMERCIALE : Virginie Lubot (01 73 05 64 50)
DIRECTRICE COMMERCIALE (opérations spéciales) : Géraldine Pangrazzi (01 73 05 47 49)
DIRECTEUR DE PUBLICITÉ : Arnaud Maillard (01 73 05 49 81)
DIRECTRICES DE CLIENTÈLE : Evelyne Allain Tholy (01 73 05 64 24); Laetitia Barrau (01 73 05 69 80); Sabine Zimmermann (01 73 05 64 69)
DIRECTRICE DE PUBLICITÉ – SECTEUR AUTOMOBILE ET LUXE : Dominique Bellanger (01 73 05 45 28)
Responsable Back Office : Katell Bideau (01 73 05 64 67)
Responsable Exécution : Laurence Prêtre (01 73 05 64 94)
Assistante Commerciale : Corinne Prod'homme (01 73 05 64 50)

SERVICE ABONNEMENTS NATIONAL GEOGRAPHIC FRANCE ET DOM-TOM
62066 Arras Cedex 09. Tél. : 0 811 23 22 21
www.prismashop.fr/ngtraveler

VENTE AU NUMÉRO ET CONSULTATION : Tél. : 0 811 23 22 21
(prix d'une communication locale)
Abonnement : France : 1 an - 4 numéros : 23,80 € (frais de port offerts) Belgique : 1 an - 4 numéros : 28 € Suisse : 14 mois - 4 numéros : 38 CHF . Canada : 1 an - 4 numéros : 35,96 CAN $

National Geographic Traveler is published by National Geographic Partners, LLC. For more information contact natgeo.com/info







Séance d'entraînement aux écuries de Mortefontaine dans l'Oise (60).

© JULIE OLAGNOL

J'ai essayé le « joëring »



Dérivé du ski joëring, né au début du XX[e] siècle à Saint-Moritz en Suisse, le *mountain board* est censé être accessible aux non-cavaliers et à ceux qui n'ont jamais fait de skate. Je suis allée vérifier par moi-même. En découvrant l'attirail, je suis moyennement rassurée. Je dois en effet m'équiper d'un casque, de genouillères et de coudières. Je glisse ensuite mes baskets dans les attaches de la planche : ne plus pouvoir bouger mes pieds est perturbant. J'espère que Sirius, le cheval costaud chargé de me traîner, est vraiment aussi docile que prévu. Au départ, je dois juste tenir fermement des rênes de 5 mètres reliées à Sirius. Le démarrage est surprenant : un cheval, en fait, ça tire vraiment ! Philippe, le moniteur, me *drive* pour que je ne finisse pas les quatre fers en l'air. Je me détends et me laisse griser par la vitesse. Et lorsque l'adrénaline monte trop, il me suffit de lâcher les rênes et je m'arrête. Après trois tours de piste, je suis en nage et j'ai les muscles des jambes qui chauffent. Sirius, lui, a l'air beaucoup plus cool. *Julie Olagnol*

Infos sur www.ecuriesdemortefontaine.com ou au 03 44 54 39 34.

LES APPLIS DU MOIS

FIZZER Ou comment envoyer des cartes postales sans bouger de son transat. Il suffit de charger une de vos photos dans l'appli, de rédiger un message et de donner l'adresse postale de votre correspondant. Fizzer se charge d'imprimer la carte, de l'affranchir et de la poster sous enveloppe 24 heures après votre commande. 2,49 € la carte.

HELLOTRIP En panne d'inspiration ? Entrez le budget et les dates de votre prochain voyage et Hellotrip vous soumet une liste de destinations dont les billets d'avion correspondent à vos critères.

PARTY WITH A LOCAL Comme son nom l'indique, cette appli permet de se connecter avec des habitants pour faire la fête. La fonction « chat » permet de dialoguer facilement.

CONSEILS VOYAGEURS loppée par le ministère ffaires étrangères, indique les vaccins commandés, les zones angereuses, les choses à ne surtout pas faire… pays par pays. Une fois sur place, un système de géolocalisation permet de savoir instantanément où se trouve l'ambassade ou le consulat de France.

WIFI FINDER Pour rester toujours connecté, cette appli vous indique où se trouve le spot WiFi le plus proche. Elle permet d'affiner la recherche en précisant s'il est gratuit ou non et de filtrer par lieu (bar, hôtel …). Plus de 550 000 lieux sont répertoriés dans 144 pays.

WASHINGTON

UN MUSÉE POUR L'HISTOIRE DES AFRO-AMÉRICAINS

La robe de Rosa Parks, le *ghetto blaster* de Public Enemy, des fers... Au musée des Afro-Américains, ce sont les objets qui racontent la vie des Noirs aux États-Unis. Inauguré en septembre dernier, ce bâtiment de 37 000 mètres carré se trouve à Washington, près de la Maison-Blanche et du Capitole. Un emplacement symbolique pour une histoire tumultueuse, retracée en deux temps. La première partie du parcours est consacrée à l'esclavage et à l'émancipation des Noirs, la seconde, à la culture et à la société. Une visite émouvante qui commence par une cabane d'esclave et se finit par la rutilante Cadillac du rockeur Chuck Berry. nmaahc.si.edu *G. R.*





JENNIFER APPELSHAEUSER, PARTICIPANTE DU RALLYE WAVE TROPHY 2016

BREMERHAVEN
DÖRENTRUP
HEINSBERG
MANNHEIM
SÉLESTAT
LIESTAL
GENÈVE

Un rallye vert au grand air

AU VOLANT DE LA NISSAN LEAF 30 KWH, JENNIFER ET FRÉDÉRIC APPELSHAEUSER ONT PARTICIPÉ AU WAVE TROPHY 2016. UN PÉRIPLE QUI RASSEMBLE VOITURES, VÉLOS, MOTOS ET MÊME CAMIONS. TOUS ÉLECTRIQUES.

C'est le plus grand rallye touristique de véhicules électriques au monde. Cet été, le Wave Trophy a réuni 75 équipages de dix nationalités différentes. Huit jours d'une traversée de quelque 1 800 kilomètres à travers campagnes et villages d'Allemagne, de France et de Suisse. « À chaque étape, on rend visite aux entreprises locales et aux écoles pour faire la promotion de l'écomobilité et de l'énergie verte », indique Jennifer Appelshaeuser. À 37 ans, cette Alsacienne, chef d'équipe dans une usine à papier, a participé, en compagnie de son mari Frédéric, à la sixième édition de ce rallye 100 % électrique.
Chaque matin, le départ est donné à heure fixe à trois groupes de concurrents. Seule contrainte, arriver le soir à une heure précise. « On se retrouve tous en fin de journée après avoir parcouru entre 250 et 300 km, explique la jeune mère de famille. Il faut anticiper les points de recharge et gérer le temps de parcours. » En chemin, les rencontres sont surprenantes. Comme ce boulanger bio installé en pleine campagne allemande qui livre son pain en camionnette électrique, ou cette commune, très engagée dans le solaire, qui peut se prévaloir du record du plus grand nombre de véhicules à se recharger simultanément via un bouquet de panneaux solaires. « On suscite aussi la curiosité des riverains, souligne Jennifer, qui roule en famille en Nissan LEAF depuis cinq ans. Mais on leur montre que ce type de véhicule est devenu une réalité de tous les jours. »

BONNE CONDUITE

Cette année, les participants du Wave Trophy sont allés jusqu'à Genève apporter aux Nations unies des milliers de cartes de vœux collectées dans les écoles du monde entier, expression forte de leur engagement environnemental. « Nous sommes des ambassadeurs de la mobilité verte », prône Jennifer Appelshaeuser, qui a participé au rallye avec son mari Frédéric. « Depuis notre premier véhicule électrique en 2011, les choses ont beaucoup évolué », note la jeune Alsacienne. Du système de récupération d'énergie au freinage jusqu'à la taille du coffre, beaucoup plus spacieux, en passant par un chauffage et une climatisation plus efficaces grâce à la pompe à chaleur, la voiture est encore plus agréable à conduire. « J'apprécie particulièrement le système Nissan AVM - Vision 360°(1), qui affiche une vue aérienne du véhicule sur l'écran de navigation. C'est très pratique pour se garer. »

DES BORNES EN CHEMIN

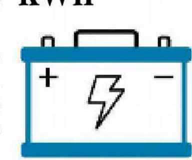
De Bremerhaven, en Allemagne, jusqu'à Genève, en Suisse, en passant par l'Alsace, le Wave Trophy 2016 a traversé une cinquantaine de villes.



250 kilomètres

C'est la distance moyenne parcourue chaque jour pendant une semaine par les participants du rallye.

30 kWh



C'est l'énergie fournie par la batterie qui équipe le dernier modèle de la Nissan LEAF.

(1) Disponible selon version.



EN COUVERTURE

Dossier coordonné par
Marie-Amélie Carpio-Bernardeau

JAPON

LE GRAND VOYAGE

Du haut de ses 3 376 m, le mont Fuji s'impose derrière la skyline tokyoïte. Pour une vue idéale sur le volcan, prenez le train jusqu'à Kawaguchiko, où son cône se reflète dans un lac. Plus sportif : emboîtez le pas des pèlerins japonais qui font l'ascension en été. Pour préparer sa randonnée : *www. fujisan-climb.jp/en*

Si vous embarquez pour Tokyo, asseyez-vous à droite dans l'avion, vous aurez peut-être la chance de voir le mont Fuji, symbole le plus célèbre de l'archipel. Choc visuel garanti à l'atterrissage, où la poésie des paysages cède place à la frénésie d'une ville tentaculaire – la plus grande gare compte 200 sorties différentes – mais à l'organisation irréprochable. Les premiers instants d'un voyage au Japon donnent toujours le ton : un grand écart poussé à l'extrême entre traditions et modernité, dans un ordonnancement formel proche de la perfection.



INSTANT ZEN AU TEMPLE ENKO-JI

Ses superbes jardins font la renommée du temple bouddhiste zen d'Enko-ji, à Kyoto. L'automne est la saison idéale pour les découvrir, alors qu'une palette rougeoyante et mordorée embrase la végétation. Condensé de l'art paysager nippon, ce temple dispose aussi d'un jardin sec, tout en volutes de sable hérissées de rochers. PRATIQUE : sur place, les visiteurs peuvent s'initier à la méditation zen, au cours de sessions individuelles ou en groupes. N'hésitez pas à grimper sur la colline, vous pourrez apercevoir la forêt de bambous d'Arashiyama. Le temple se trouve à 10 minutes de marche de la station Ichijojisagarimatsu (bus n° 5). Ouvert tlj de 9 h à 17 h, 4 €. *www.enkouji.jp*



AUX ÎLES OKI, PLONGEZ DANS LA TRADITION

Des 6 853 îles qui composent l'archipel nippon, la plupart sont inaccessibles aux visiteurs. Pour sortir des sentiers battus, rendez-vous sur les îles Oki, dans la province de Shimane. L'archipel donne l'occasion de se plonger dans un Japon traditionnel, où nul habitant ne songerait à fermer sa porte à clé ! Bordé de falaises spectaculaires, le site est tapissé de pâturages verdoyants arpentés par des chevaux en semi-liberté. **PRATIQUE :** des sentiers de randonnée traversent l'intérieur des terres, tandis qu'excursions en bateau, kayak et plongée sous-marine permettent de découvrir les îles côté mer. Pour vous y rendre, comptez 2 h 30 de ferry depuis Sakaiminato ou Shichirui, au nord-ouest de Honshu. *nkk-oki.com*





AU MILIEU DES TORII DU TEMPLE D'INARI

Au sud de Kyoto, Fushimi Inari Taisha est l'un des plus beaux sanctuaires shintoïstes du Japon. Plus de 10 000 *torii*, les portiques rouges traditionnels, gravissent une colline boisée, le long d'un chemin ponctué d'autels et de renards de pierre. Ils sont les messagers d'Inari, divinité des récoltes et du commerce, à laquelle est voué le sanctuaire.
PRATIQUE : 2 heures sont nécessaires pour faire l'aller-retour, mais plusieurs petits restaurants invitent à prendre son temps. Pour en profiter seul, mieux vaut s'y rendre vers 7 h du matin. Bus et trains partent de la gare centrale de Kyoto. Comptez 30 min de trajet. Ouvert tlj 24/24 h. Entrée libre. *www.vivrelejapon.com/ville-kyoto/fushimi-inari-taisha*

平成二十六年五月吉日建之
一月吉日建之
平成十一年一月吉日建之
年十月吉日建之
周年記念
成二十五年四月吉日建之
平成二十四年十月吉日建之
平成二十年八月吉日建之



9 expériences

RENCONTRE AVEC UNE *geisha*

Être une geisha n'a rien de drôle. Aux yeux de l'adolescente lambda, ça pourrait même passer pour la définition d'un purgatoire moderne : pas de compte Facebook, interdiction de manger des frites, quelques heures à peine de sommeil par jour, le cou posé sur un *takamakura*, un « repose-nuque » en bois qui aide à maintenir en l'état l'ordonnancement pesant du *nihongami*, la coiffure traditionnelle des geishas. Autant dormir avec un casque de motard, une brique en guise d'oreiller.

Tomitsuyu n'en a cure. Cette *maiko* – ou apprentie-*geiko*, le terme utilisé à Kyoto pour désigner une *geisha* – a du mal à dissimuler sa fierté. Elle incarne pourtant une tradition qui se meurt. Si Kyoto se targue d'être la ville de l'archipel qui compte le plus grand nombre de geishas, les maisons de thé qui les forment et les hébergent ferment les unes après les autres. La crise économique n'arrange rien. Leurs coûteuses prestations, qui divertissent les *salarymen* ou agrémentent des événements culturels haut de gamme, font de moins en moins recette.

Il y a un siècle, on comptait quelques dizaines de milliers de geishas – aujourd'hui, pas plus de mille. Gion est l'un des cinq *hanamachi* restants de Kyoto – les quartiers où elles pratiquent leur art. Le sixième de la liste vient de fermer, m'explique Reiko Tomimori, la « mère » de la maison de thé Ochaya Tomimoku. Dans un élan à la fois pionnier et pragmatique, madame Tomimori a brisé un tabou : elle accueille désormais des visiteurs étrangers et forme, en la personne de

made in Japan

Tomitsuyu, la seule *maiko* de Kyoto qui parle anglais.

« La plupart des clients sont très heureux de pouvoir me parler en anglais, dit Tomitsuyu d'un air modeste. Avec un traducteur, ça manque de cordialité. » Son aisance en anglais et sa jovialité apportent une touche de fraîcheur au rituel magnifique mais ô combien hiératique de la cérémonie du thé. Les regards discrets que je jette à son visage de porcelaine me font découvrir une jeune fille qui ne doit pas avoir plus de 19 ans. *Maiko* signifie d'ailleurs « petite danseuse » ou « enfant ».

Cinq ans de formation – au programme, danse, chant, musique et cérémonie du thé – sont nécessaires avant d'accéder au statut de *geiko*. Durant cette période, elle ne recevra qu'une maigre indemnité prélevée sur ses gains professionnels (soyons clair, l'art du divertissement pratiqué par une geisha exclut toute sollicitation sexuelle), assortie de deux jours de congés par mois et de deux semaines par an pour rendre visite à sa famille. Une fois qu'elle sera devenue une geisha accomplie, ses revenus pourront être considérables. Mais cela reste une existence particulièrement ardue, comparée à celle d'une étudiante. « Le plus difficile, m'explique Tomitsuyu, c'est de maîtriser les instruments traditionnels – le *taiko* (tambour) et le *shamisen* (petite guitare). Ensuite, je veux apprendre la flûte. »

Et de s'incliner avant de s'éclipser, me laissant comme dernier souvenir la vision de la traîne de son kimono au détour d'une porte. ■ *Sarah Barrell*

OÙ ET COMMENT : l'agence Autrement le Japon organise des soirées avec des *maikos* à Kyoto, à partir de 140 € par personne. autrementlejapon.com



DANS LA FORGE DE LA MEILLEURE *lame* DU MONDE

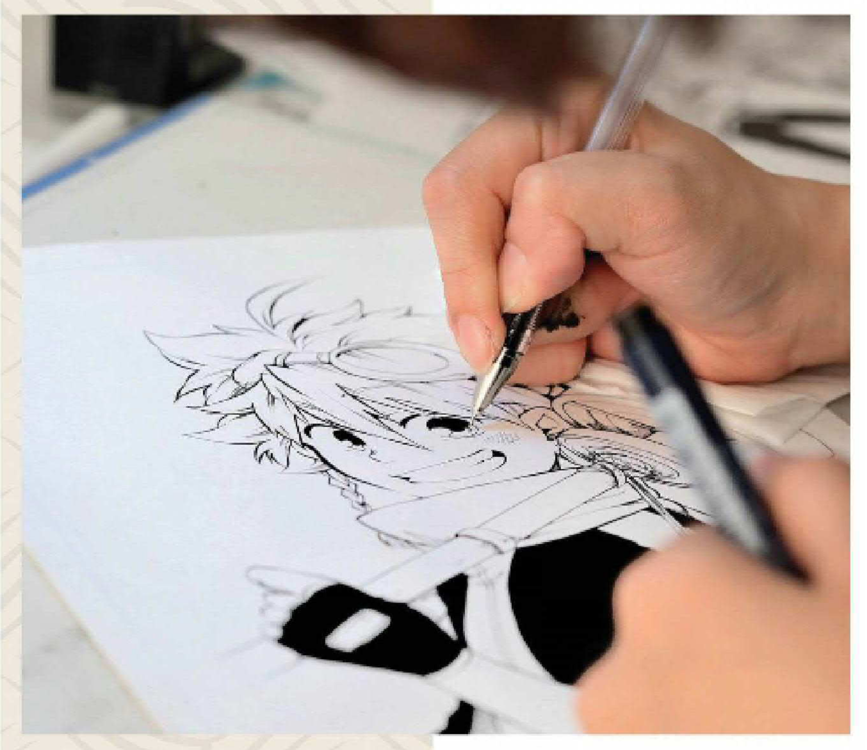
La réputation d'excellence des couteaux japonais tient à leur généalogie unique : ils sont nés dans les fabriques de sabres, contraintes de se reconvertir dans les couteaux avec la disparition des samourais à la fin du XIXe siècle.

À Sakai, dans la préfecture d'Osaka, la tradition est plus ancienne encore. Sur YouTube, tapez « Mizuno Tanrenjo phone book » et vous verrez quelqu'un trancher deux annuaires comme une vulgaire motte de beurre. La lame utilisée est le fruit d'un savoir-faire vieux de plus de six siècles. Sakai est renommée pour produire les meilleurs couteaux du monde. Pour preuve, plus de 90 % des chefs japonais en sont équipés. Selon Jun Mizuno, forgeron local et propriétaire de l'atelier Mizuno Tanrenjo, il existe environ 300 couteaux de cuisine différents dans l'archipel, mais, avec les variétés régionales, on arrive à un bon millier de modèles spécialisés dans divers usages, de la préparation des sashimis au levage de filets d'anguilles. Mizuno peut fabriquer jusqu'à quinze couteaux par semaine dans son atelier, tenu par sa famille depuis 1872. Quand on considère la somme de labeur et de savoir-faire mis en œuvre dans la chaleur de sa forge, on comprend que certaines de ses lames puissent coûter près de 8 000 euros.

La visite du musée des Arts traditionnels vous révèlera la longue histoire de ces couteaux. C'est là que j'ai rencontré M. Agioka, maître-affûteur depuis soixante ans. « Le prix des couteaux de Sakai peut sembler élevé, dit-il, mais ils sont garantis à vie. » ■ *Chris Peacock*

OÙ ET COMMENT : l'entrée est gratuite au musée des Arts traditionnels de Sakai. Pour visiter la coutellerie de Mizuno Tanrenjo, rendez-vous sur le site mizunotanrenjo.jp

CRÉEZ VOTRE *manga*



Deux grands yeux ternes me regardent fixement. Ceux d'un personnage dont l'air mièvre détonne à côté d'une bulle d'où jaillit une explosion de caractères japonais exprimant un discours passionné. Je vous présente mon premier essai de manga – la bande dessinée nippone, apparue après la Seconde Guerre mondiale. Ses productions sont omniprésentes dans les librairies, les kiosques à journaux, sur les panneaux d'affichage et les écrans de télévision. Si des titres comme *Dragon Ball* ont popularisé le genre en France, ils ne donnent qu'une pâle idée de l'offre quasi-infinie qui règne dans l'archipel : histoire, sciences, sport, philosophie, société, gastronomie, pornographie... Les mangas traitent de tout, pour toutes les classes d'âge. Cet engouement est on ne peut mieux perceptible au Musée international du manga de Kyoto, qui croule sous 300 000 albums.

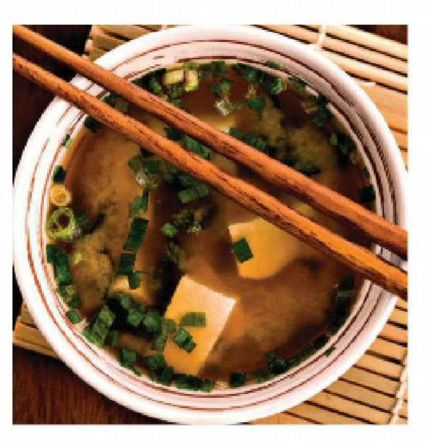
Pour ma première leçon, j'apprends à construire une histoire en prêtant une attention particulière aux détails. Des traits droits traduisent le mouvement, tandis que la forme donnée aux bulles trahit l'humeur des personnages. Et me voilà à faire briller les chevelures, dessiner des spirales dans des yeux étincelants, sans oublier de colorier des arrière-plans imaginaires qui viendront fièrement s'ajouter à ma collection. ■ *Zoe McIntyre*

OÙ ET COMMENT : à Kyoto, au Musée international du manga. 22 € par personne pour 1 h d'atelier en groupe. kyotomm.jp









FAITES VOTRE *miso* VOUS-MÊME

Au bol de céréales que bon nombre d'Occidentaux avalent au petit déjeuner, les Japonais préfèrent une roborative soupe miso. Cadeau des dieux pour assurer aux hommes santé et longévité, comme le veut la mythologie, cette pâte de soja fermenté se caractérise par son goût *umami*, la « cinquième saveur » de la cuisine japonaise. Curieuse de goûter ce mets si apprécié, je me suis écartée des sentiers battus pour visiter Matsukame Miso, un atelier familial situé à Okaya, dans la préfecture de Nagano.

M. Furuta, le maître des lieux, m'a fait faire le tour du propriétaire, à travers les montagnes de riz et les barils remplis à ras-bord d'une onctueuse pâte brune. La production de miso, se fait à partir d'un mélange de *kōji* – un micro-organisme présent dans le riz –, de soja broyé, de riz, de sel et d'eau. Écraser, battre et malaxer mon miso m'a demandé pas mal d'huile de coude avant d'obtenir la précieuse mixture. « Vous devez laisser fermenter. Consommable dans six mois », m'a prévenu M. Furuta avec un grand sourire. Qu'à cela ne tienne, de cette pâte à la fois douce et salée que je rapporte chez moi, j'apprécierai d'autant plus les bienfaits. ■ *Z. M.*

OÙ ET COMMENT : à Okaya. Infos sur place à l'office du tourisme d'Okaya, au +81 (266) 23 4854.



L'ART DE LA *cérémonie du thé*

Devant la maison de thé Camellia, Keiko, mon hôtesse, visage de porcelaine et kimono brodé couleur lilas, s'incline courtoisement. Le bruissement soyeux d'une de ses longues manches m'invite à gravir l'escalier.

Je suis venue à Kyoto pour vivre cette expérience spirituelle si particulière, le *sadō* – la voie du thé. Ma pratique consiste à plonger un sachet dans de l'eau bouillante, mais, au Japon, la préparation du thé est un art, dont le rituel et la chorégraphie doivent mettre en harmonie le corps et l'esprit. Alors qu'une cérémonie traditionnelle peut durer quatre heures, Camellia propose une séance abrégée – et bien moins intimidante pour une novice –, au cœur d'Higashiyama, l'un des plus anciens quartiers de la ville.

À l'intérieur, je suis frappée par la beauté dépouillée des lieux. Nulle décoration hormis un rouleau calligraphié suspendu à un mur et un vase en céramique orné d'une unique fleur. Le parfum herbacé des tatamis se mêle à un soupçon d'encens. Suivant l'exemple de Keiko, je me mets en position de *seiza* sur le coussin posé devant moi — à genoux, les fesses sur les talons, dessus des pieds à plat sur le sol, gros orteils qui se chevauchent. Au bout de quelques minutes, mes jambes sont déjà ankylosées. Keiko a fait surgir un éventail d'un pli de son kimono et l'a posé devant elle. « C'est une façon de créer une frontière imaginaire entre l'hôtesse et les invités », m'explique-t-elle.

Une boîte à thé, des bols de céramique et un lourd poêle de fer destiné à chauffer l'eau l'entourent. Elle ôte le couvercle d'un pot de bois laqué dans lequel j'aperçois une poudre vert émeraude, le fameux thé matcha. « Le meilleur thé du Japon provient d'Uji, à 20 min de Kyoto. Nous utilisons seulement les feuilles. Pour le matcha, nous choisissons uniquement les bourgeons les plus délicats », m'explique Keiko.

Originaire de Chine, le matcha fut importé au Japon au XIIIe siècle par l'élite guerrière. Il était alors servi au cours des somptueuses festivités qu'elle organisait pour asseoir son pouvoir. Mais, au XVIe siècle, un revirement se produisit sous l'influence d'un maître de thé, Sen no Rikyū, qui définit une esthétique plus portée vers les valeurs spirituelles, le *wabi-sabi*. Ce concept privilégie la contrainte et l'appréciation des imperfections dans la quête du bien-être, principes qui continuent à prévaloir dans la cérémonie du thé.

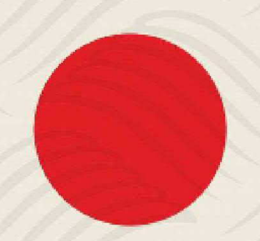
Keiko nettoie ses ustensiles avant de verser une cuillerée de matcha dans un bol à thé. Dans chacun de ses gestes, lents et parfaitement réglés, la grâce s'allie à l'élégance. À l'aide d'une écope à long manche, elle verse une eau frémissante sur les feuilles. « Pas trop chaude, précise-t-elle, au risque de les brûler. » Avec un fouet en bambou, elle agite ensuite le mélange jusqu'à obtenir une mousse.

C'est peu dire que je n'en mène pas large quand il me faut prendre entre les mains ce bol imprégné de tant de siècles d'une étiquette aussi rigoureuse. D'une voix douce, Keiko m'apprends comment tenir mon bol, et qu'il faut le tourner de manière à ce que le motif décoratif soit placé en face de mon hôtesse, en signe de gratitude. Enfin, je me décide à avaler une gorgée. Le matcha ne possède nullement l'astringence amère des thés verts que j'ai pu boire. Il concilie légèreté et saveur crémeuse.

Quand ne subsiste au fond de mon bol que la lie mousseuse, il me reste à accomplir l'étape finale du rituel : avaler bruyamment la dernière gorgée. « Vous montrez ainsi que vous avez apprécié », me dit-elle. Piteusement, je ne parviendrai qu'à émettre un vague gargouillis.

Avant de me retirer, je demande à Keiko ce qui est écrit sur le rouleau au mur. « Profitez du moment présent. » Un mot de la fin idéal pour définir un univers d'une infinie sagesse, dont j'espère pouvoir m'inspirer quand je me ferai un thé, de retour chez moi. ■ *Z. M.*

OÙ ET COMMENT : à Kyoto, au Camellia, une cérémonie du thé de 45 min coûte 15 € par personne. tea-kyoto.com



VIBREZ AU SON DU *taiko*



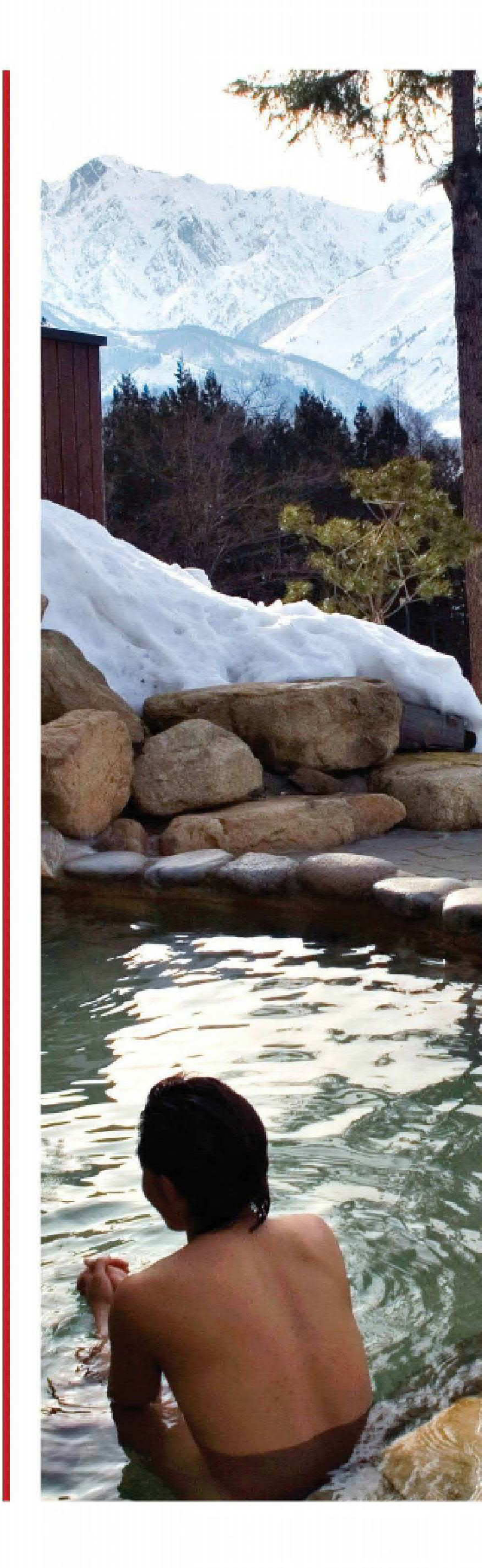
Ça commence lentement d'abord, comme un battement primal. Debout, le regard concentré, un duo frappe à l'unisson, créant un rythme de plus en plus entêtant. Ceux qui sont assis sur le sol entrent dans la partie, penchés en arrière, abdominaux tendus pour battre la mesure de toutes leurs forces. C'est à peine si on aperçoit les mains, les visages se contorsionnent, alors que s'impose un crescendo étourdissant. Tout s'arrête d'un coup, sur le cri théâtral des musiciens à bout de souffle : « YA ! »

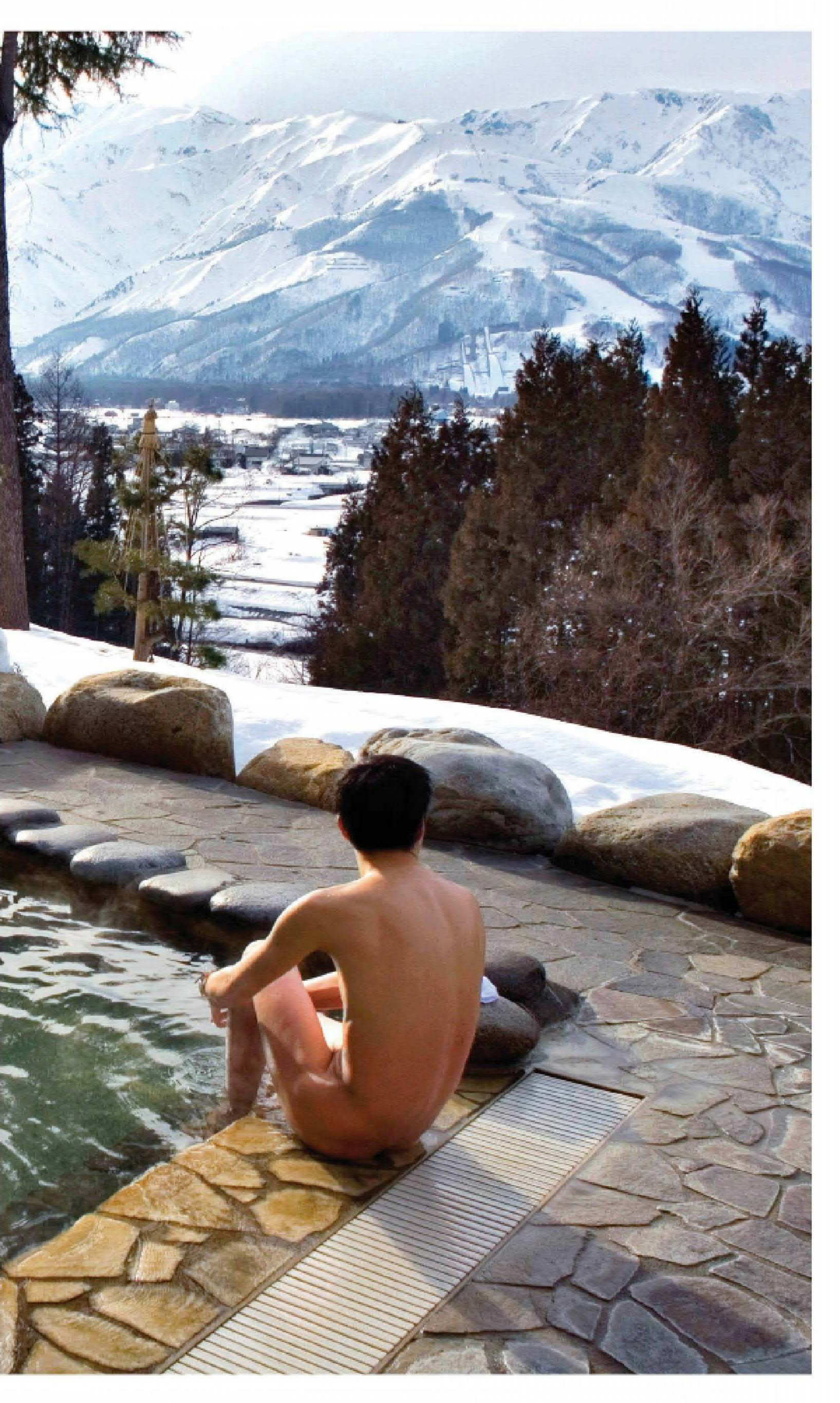
Telle fut mon introduction saisissante au *taiko* – le tambour japonais, dont les rythmes vous renvoient un écho du VI[e] siècle. Mais le battement du *taiko* continue de résonner dans la culture japonaise d'aujourd'hui – ponctuant manœuvres militaires, sommets politiques, cérémonies religieuses ou foires de village.

« Ses vibrations nourrissent votre esprit », m'a expliqué mon instructeur, Isamu. Nous sommes à Kyoto, dans un studio où, entre deux concerts, Isamu et sa troupe de percussionnistes offrent des leçons à des débutants. « Essayez-donc », me propose-t-il en me tendant deux baguettes qui ressemblent à des gourdins. Mon *taiko*, qui m'arrive aux hanches, provient du tronc d'un zelkova, un arbre choisi pour la résistance de son bois. « Fabriquer un *taiko* prend du temps. Le bois doit d'abord sécher pendant cinq ans, sinon le tambour pourrait se fendre. »

Je me mets en position : jambes écartées, genoux pliés. Après le *oroshi* – une série de coups rapides qui annoncent le début du concert – nous apprenons une chanson folklorique vieille de quatre siècles. Isamu nous traduit phonétiquement les rythmes – « doko doko, don don » – grâce à un dialecte musical qui a traversé l'histoire. Durant une heure, nous martelons des rythmes de plus en plus complexes et soutenus. À la fin de la séance, je me rends compte que mes poignets palpitent et que mes doigts tremblent. J'ai été viscéralement possédée par les vibrations de cet instrument. Je comprends pourquoi les joueurs de *taiko* ont la réputation de se vouer si passionnément à leur art. Vous ne percevez pas simplement les notes, vous les sentez résonner dans tout votre corps. Et c'est une sensation bien plus durable que vos douleurs dans les avant-bras. ■ *Z. M.*

OÙ ET COMMENT : à Kyoto. 1 h de leçon en groupe à partir de 44 € par personne. taiko-reserve.com/Page/5





OSEZ L'*onsen*

Un manteau de neige fraîche scintille sous le clair de lune dans les rues frangées de stalactites. Toute alanguie dans mon bain chaud, émergeant d'un nuage de vapeur, je contemple la scène derrière la fenêtre. Qui aurait cru que partager un bain avec des étrangers puisse être si relaxant ?

Archipel volcanique où abondent les sources géothermales, le Japon a développé une passion pour les bains chauds collectifs, les *onsens*. Pour goûter à ce plaisir, séjournez dans l'un des *ryokans*, les auberges traditionnelles qui jalonnent la campagne et qui, depuis le début du XVII[e] siècle, ont servi de havres réparateurs aux voyageurs exténués. Le mien se trouve dans une petite station thermale, à la lisière de la ville médiévale de Matsumoto, porte des Alpes japonaises. On s'y rend en empruntant un train régional, puis un bus qui s'arrête devant l'entrée, discrète, derrière laquelle les clients se délassent dans leur confortable *yukata*, un kimono léger porté en sortie de bain.

Mes inhibitions n'auront pas disparu aussi vite que je le souhaitais. Dans ma chambre, je peste d'abord contre le guide m'indiquant l'étiquette à suivre : nudité totale et bain de décrassage avant d'entrer dans le spa. Je suis donc soulagée quand, dans le bassin réservé aux femmes, je n'aperçois que deux autres baigneuses pour être témoins de mes maladroites ablutions.

Le reste de la soirée est consacré au *kaiseki* – un repas traditionnel qui comprend une série de succulents petits plats : bœuf cuit à la braise, soupe de tofu, nouilles de sarrasin et sashimis décorés de fleurs de saison. Le matin commence par un petit déjeuner aussi délicieux, suivi d'un plongeon revigorant dans l'eau. C'est un genre de vie auquel je pourrais m'habituer. ■ *Z. M.*

OÙ ET COMMENT : le ryokan Umenoyu est situé à 20 min de Matsumoto (préfecture de Nagano). Ch. dble, 170 €, petit déjeuner et dîner compris. umenoyu.com

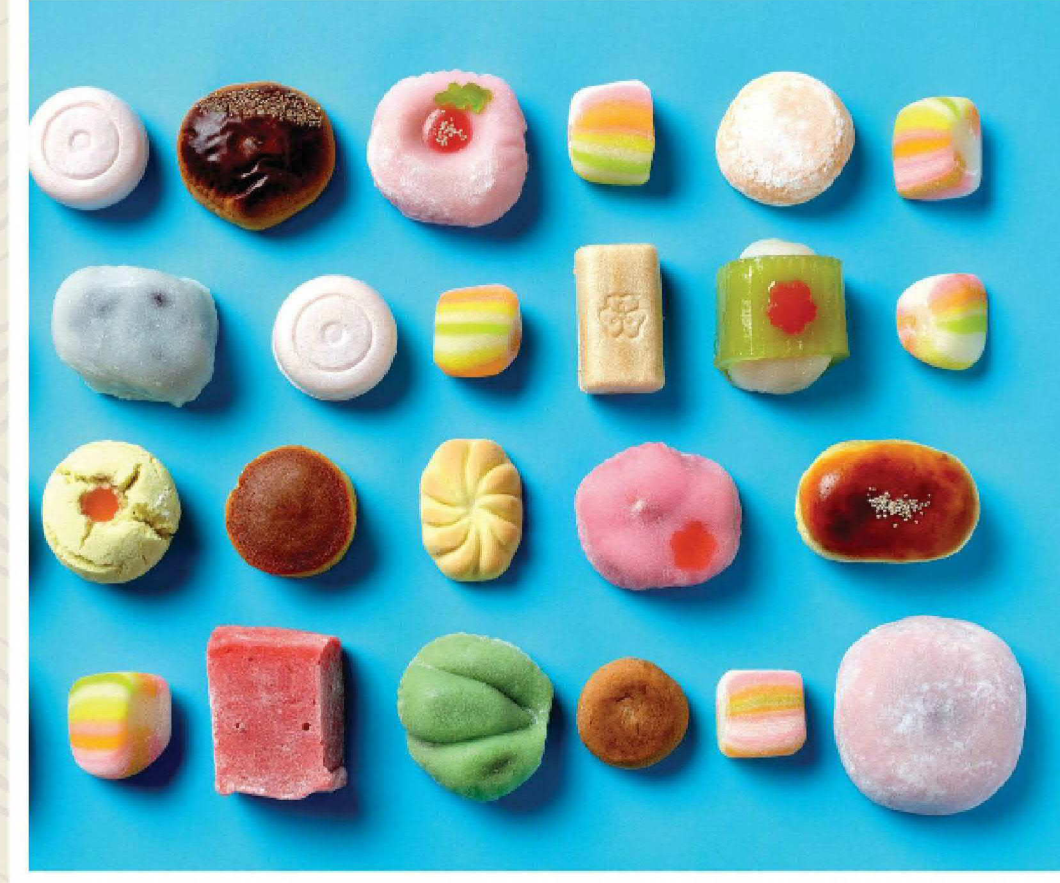


wagashi
PETITE MISE AU PARFUM

Nul autre domaine que l'univers du *wagashi* (pâtisserie) ne marie mieux les traditions culinaires et le culte de l'esthétisme du Japon. Au cours des siècles, les confiseurs japonais ont produit des gâteaux et sucreries d'une incroyable beauté en utilisant des ingrédients d'origine végétale. Citons le *mochi* (gâteau de riz gluant), ou les pâtes de haricot rouge (*azuki*) et fruits, servis dans les cérémonies du thé. Comme nombre d'anciennes coutumes japonaises, l'art du *wagashi* respecte scrupuleusement le rythme des saisons, le choix des ingrédients, les couleurs, les formes et les saveurs devant exprimer le passage du temps.

« Les *wagashi* s'accordent à la nature, au climat et aux différentes cérémonies du thé accomplies tout au long de l'année », m'explique Daisuke Hayashi, propriétaire de Okinaya Sohonpo Co, et représentant de la sixième génération de confiseurs d'un commerce familial de Gifu vieux de 150 ans. « À chaque saison correspondent des gâteaux, dit-il. Il en va de même pour les événements importants comme les naissances et les mariages. »

Hayashi entame notre séance d'atelier en tête-à-tête en me présentant les trois grandes catégories de *wagashi* : *namagashi*, *han-namagashi* et *higashi*. Les *namagashi* sont des confiseries molles et délicates faites à la main, à consommer rapidement, et qui s'inspirent souvent des plantes de saison, comme le *mochi* automnal à la fleur de chrysanthème. Les *han-namagashi* sont légèrement plus secs et se conservent un peu plus longtemps. On peut citer le *yokan*, pâte de haricot rouge du Japon gélifiée avec de l'agar-agar et du sucre. Les *higashi* enfin sont composés uniquement de sucre et de farine de riz, puis pressés dans des moules à sec, ce qui permet d'obtenir de magnifiques formes florales.



À chacune de ces douceurs s'applique une série de techniques : cuisson au four ou à la vapeur, gélification, manière originale de la mouler. Non seulement le produit doit symboliser la saison, mais il doit aussi avoir un impact sur chacun de nos cinq sens, précise Hayashi. Outre des qualités esthétiques, un *wagashi* doit d'abord posséder une subtile saveur sucrée pour contrebalancer l'amertume du thé vert. Un *wagashi* digne de ce nom offrira aussi au toucher une sensation de délicatesse, fruit de l'emploi de différentes textures, tout en exhalant un parfum subtil. Enfin, les *wagashi* portent des noms poétiques, souvent empruntés à la littérature classique ou aux contes lyriques japonais.

Quand on observe Hayashi créer des iris superbes à partir de pâte d'arrowroot (fécule de maranta, une plante tropicale), de farine de riz et de *kinton*, une pâte de haricot aux couleurs variées, l'art des *wagashi* semble facile, sauf à se rappeler qu'il lui a fallu vingt ans de pratique pour atteindre ce degré de perfection.

En dépit de l'évolution des mœurs et des habitudes culinaires, il est persuadé que cette tradition si ancienne a l'avenir devant elle. « La jeune génération commence à s'intéresser aux *wagashi* et aux cérémonies du thé, me confie-t-il non sans fierté et sans doute avec une pointe de soulagement. Cela leur rappelle des fêtes de famille et ça les relie à la tradition. » ■ *C. P.*

OÙ ET COMMENT : à Gifu, dans le centre de Honshu. 26 € par personne pour un cours de 2 h. okinaya-sohonpo.com

LIBÉREZ LE *ninja* EN VOUS

Dans un sombre repaire, je me retrouve face à un guerrier qui brandit un bâton. Drapé dans un kimono foncé, il se tient parfaitement immobile, comme s'il se préparait à bondir. Quelques secondes passent, lourdes de menaces, quand il se retourne et porte à ses lèvres sa *fukiya* (sarbacane). D'un souffle sec et rapide, il projette une flèche mortelle qui déchire l'air sans un bruit. Dans le mille.

Ce redoutable guerrier n'est autre qu'Izo Ichikawa, un *ninja* de la sixième génération, expert dans les techniques de combat que pratiquaient ses ancêtres. Il a consacré des années à s'informer sur leur mode de vie et s'est entraîné avec le dernier membre vivant d'un clan *ninja* au Japon. Son ambition ? Transmettre les codes et les pratiques secrètes de ces assassins légendaires aux élèves qui viennent se former dans son dojo, à Kyoto.

Avant de rencontrer Izo, tout ce que je savais des *ninja* tenait dans les superguerriers des films d'arts martiaux. J'apprends d'Izo qu'ils sont apparus au Moyen Âge, quand les shoguns qui se disputaient le pouvoir à l'époque des « royaumes combattants », au XVe siècle, firent appel à des assassins et des espions expérimentés. « Leur mission était d'assurer la paix et de survivre », m'explique Izo.

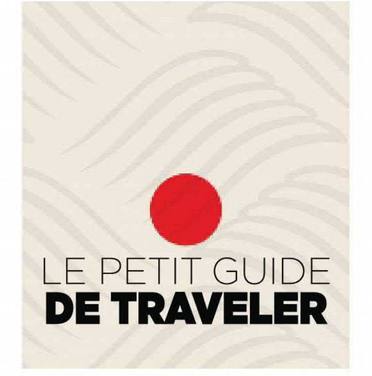
En ce qui me concerne, l'art de la survie commence par une méditation qui doit me permettre de canaliser ma force intérieure. Puis nous passons aux techniques respiratoires des *ninja* et nous apprenons à marcher en silence, comme une ombre. « Le secret c'est de ne pas remuer les hanches », me confie Izo. Tapotant le mur au fond du dojo, il me révèle l'emplacement de portes dérobées et de placards invisibles et me désigne deux *katana*. Je tire tant bien que mal mon sabre de son fourreau. Mais mon enthousiasme ne compense guère mon manque de technique et je suis bien incapable de porter un coup fatal tel qu'il me l'a montré. Nous feintons et nous nous déplaçons en nous balançant, cherchant à frapper par surprise, puis nous visons des cibles avec des étoiles de métal acérées, les *shuriken*.

Après l'entraînement, Izo me fera découvrir sa précieuse collection d'authentiques instruments *ninja*, acquis chez des collectionneurs privés. Certes, je repartirai les mains vides, mais armée cependant de quelques trucs de ninja pour affronter l'avenir. ■ *Z. M.*

OÙ ET QUAND : à Kyoto. 1 h de leçon coûte 70 €. ninjadojoandstore.com



Rz



LE VOYAGE À HIROSHIMA

Au petit matin du 6 août 1945, la bombe atomique *Little Boy* libère son effroyable puissance sur Hiroshima. En souvenir de cette tragédie, les Japonais ont construit le parc de la Paix, près du dôme de Genbaku, l'un des seuls édifices à avoir résisté à la déflagration. Son squelette rappelle la violence de l'impact qui a coûté la vie à 140 000 personnes. Il faut visiter le très réussi et émouvant musée de la Paix, qui présente les témoignages des rescapés et de nombreux objets retrouvés après le drame. Depuis Kyoto, vous pouvez faire l'aller-retour dans la journée grâce au Shinkansen, le TGV japonais (2 h de trajet). De Tokyo, comptez 5 h.



OÙ ADMIRER LES CERISIERS EN FLEURS ?

À Kyoto, certains parcs et sanctuaires sont illuminés toute la nuit lors de la floraison des cerisiers. Pour profiter au mieux du spectacle, optez pour le parc Maruyama où de nombreuses échoppes proposent de quoi se sustenter jusqu'au petit matin. Entre mars et avril, les arbres se parent de petites fleurs blanches ou roses qui exhalent un doux parfum. À noter : ces festivités sont très courues. Pensez à réserver un hôtel très longtemps en avance. L'info en + : l'application Sakura Simulator permet de suivre en direct la floraison des cerisiers dans tout le Japon.

LE COMPTE INSTAGRAM

La mode tokyoïte sous toutes ses coutures !

Suivi par près de 450 000 abonnés, le compte Tokyofashion nous entraîne dans l'univers déluré des rues de la capitale, où se mêlent lolitas, cosplayers, gothiques... instagram.com/tokyofashion/



4 EXPÉRIENCES UNIQUES



1 **Naki Sumo, la cérémonie où les sumotoris font pleurer les bébés.** Au Japon, la tradition veut que plus un bébé verse de larmes, plus il grandira en bonne santé. C'est ainsi que les sumotoris, lors de la cérémonie de *Naki Sumo*, sont chargés depuis 400 ans de faire pleurer les nourrissons afin de leur assurer une bonne vie. Pour cela, les lutteurs usent d'une méthode éprouvée : leur crier dessus tout en faisant des grimaces. Le *Naki Sumo* a lieu tous les ans, le dernier dimanche d'avril, dans de nombreux temples et sanctuaires de l'archipel. L'un des plus populaires est celui du Senso-ji, dans le quartier d'Asakusa, à Tokyo.

2 **À Sasebo, l'hôtel tenu par des robots.** Au Henn na Hotel, près de Nagasaki, des androïdes enregistrent votre réservation, tandis qu'un chariot automatique transporte vos bagages jusqu'à votre chambre. Posé sur votre table de chevet, un petit robot répond à tous vos desiderata par simple commande vocale. Un univers futuriste accessible aux petits budgets (pour le Japon !) 134 € la nuit pour 2 personnes.

3 **Koke-dera, le temple des mousses**. Dans les alentours de Kyoto, ce temple est entouré par un tapis verdoyant de mousses. On en recense plus de 120 espèces, entretenues avec soin par les bouddhistes. Attention, cette visite se mérite ! Tout d'abord, il vous faudra demander une autorisation, au minimum une semaine à l'avance. Puis, avant de pénétrer dans les lieux, vous devrez vous asseoir en position *seiza* – assis fesses sur les talons – pour recopier à l'aide d'un pinceau un *sutra* (enseignement de Bouddha). Après 45 minutes d'efforts, vos genoux crieront douleur. Mais vous serez prêt pour les mousses !

4 **Des combats de taureaux... pacifiques.** Tradition séculaire, le *togyu*, comme les Japonais l'appellent, n'a rien à voir avec la tauromachie pratiquée en Europe. Dans des arènes, deux taureaux excités par leurs éleveurs combattent cornes contre cornes. Ici, pas de mise à mort. La lutte prend fin lorsque l'un des deux taureaux perd toute volonté de se battre. Les combats ont lieu exclusivement à Okinawa, l'une des îles les plus méridionales du Japon, à mi-chemin de Taïwan. Plus de 40 tournois sont organisés les dimanches tout au long de l'année. Les plus importants se déroulent au printemps (le deuxième dimanche de mai). Le prix d'entrée : 17 € environ pour les visiteurs étrangers.



NOTRE JOURNÉE À TOKYO

Pour une immersion instantanée, on se dirige vers Takeshita dori (rue Takeshita) pour 300 m de délire dans le quartier de Shibuya. Lolitas, gothiques, vampires, soubrettes… le week-end, la jeunesse tokyoïte vient exhiber les looks les plus excentriques. Vous voulez avoir l'allure d'une parfaite adolescente japonaise ? Direction la boutique Wego, au bout de la rue. Pour les amateurs de *cosplay* (costumes de personnages de mangas), rendez-vous chez ACDC Rag, situé presqu'en face.

Un peu d'exercice ? Pour le déjeuner, cherchez un restaurant de la chaîne Zauo. Avant de passer à table, vous devez pêcher votre repas dans un bassin débordant de poissons. Le chef cuisine votre prise devant vous.

Balade zen pour digérer : la forêt de Meiji-Jingu, située dans le quartier de Shibuya, abrite un concentré de vie sauvage (serpents, rapaces, canards mandarins…) au cœur de la mégapole. Au début du XXe siècle, 120 000 arbres y ont été plantés pour accueillir les âmes du couple impérial. Si l'envie vous prend, faites une offrande à l'empereur Meiji à l'intérieur du sanctuaire.

Et pour dîner ? Le Chanko, face à la station Ryogoku, dans le quartier des sumotoris ! Ce restaurant dispose d'une arène où les lutteurs font le spectacle. Au menu, le plat de base de leur régime alimentaire : le *chanko nabe*, du poulet et des légumes mijotant dans du bouillon.

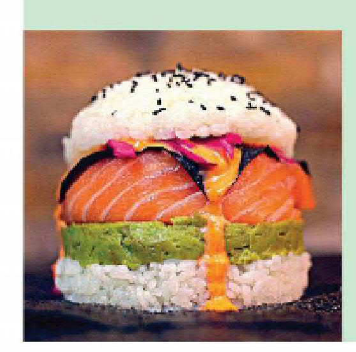
On poursuit la soirée avec… le karaoké bien sûr – il en existe 10 000 au Japon. À Tokyo, le Karaoke 47 propose une vue fantastique sur la ville depuis le 47e étage du Keio Plaza Hotel. Ne faites pas votre timide : vous êtes au Japon ! Ouvert tlj. jusqu'à 23 h 30. Métro Shinjuku. De 50 et 70 €.

Pour finir, direction le Zoetrope, un bar à shots du quartier d'affaires de Nishi-Shinjuku. Le patron y propose pas moins de 300 whiskies japonais, dont une bonne partie n'est plus commercialisée. Pour les profanes, pas de soucis ! Le propriétaire se fera une joie de vous conseiller. L'occasion de découvrir des alcools qui raflent régulièrement la mise dans les concours internationaux.

Un avant-goût de votre voyage au Japon

Comment préparer votre sushi-burger à la maison

Ingrédients ● 400 g de riz à sushi ● 4,4 l d'eau ● 200 g de pavé de saumon ● 2 avocats ● Vinaigre à sushi ● Wasabi ● Graines de sésame, ciboulette, coriandre, oignons frits ● Sauce soja (sucrée ou salée).



ÉTAPE 1 : faites cuire le riz dans l'eau avec 5 cuil. à soupe de vinaigre.

ÉTAPE 2 : découpez finement le saumon, les avocats et le concombre.

ÉTAPE 3 : une fois que le riz est cuit, laissez-le refroidir.

ÉTAPE 4 : il est temps de monter votre sushi-burger. Au fond d'un emporte-pièce, commencez par disposer 3 cuil. à soupe de riz, puis les avocats, le saumon et le concombre. Refermez avec une dernière couche de riz et tassez avant de retirer l'emporte-pièce.

ÉTAPE 5 : selon vos goûts, parsemez votre sushi-burger d'oignons frits, de ciboulette, de graines de sésame... Pour relever le plat, vous pouvez mettre un peu de wasabi !

NOS IDÉES SHOPPING À TOKYO

S'offrir un kimono
Confectionnés à partir de tissus nobles, les kimonos sont souvent hors de prix. Si vous ne souhaitez pas vous ruiner, optez plutôt pour un *yukata*, un léger kimono en coton affectionné en été. On vous recommande le magasin Tansuya (2-12 Kagurazaka, Shinjuku-ku).

Rapporter un bon whisky
Rendez-vous au Liquors Hasegawa, dans la zone commerciale de Hasegawa (à la sortie du métro Yaesu). Au menu : une large sélection de single malt et la possibilité de les goûter avant d'acheter.

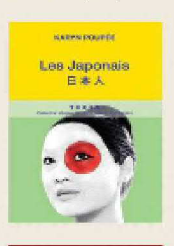
De l'indispensable à l'inutile, le Tokyu Hands
Un incontournable du shopping à Tokyo ! Situé à la sortie « New South Exit » du métro Shinjuku. Ustensiles de cuisine, produits de beauté, déguisements ou objets à l'usage mystérieux… si vous voulez acquérir un *egg timer* pour cuire vos œufs à la perfection ou un petit canard qui vous indique à haute voix la température du bain, foncez !

Trouver de faux sushis !
De nombreux aliments en plastique ornent les vitrines des restaurants japonais. Criants de réalisme, ils servent à appâter le client en lui donnant un aperçu du menu. Pour rapporter de ces victuailles factices, rendez-vous dans Kappabashi dori. Ceux qui voudraient mettre la main à la pâte peuvent participer à l'atelier de la fabrique Iwasaki Mokei, à Gujo, au nord de Nagoya (9 €/pers. pour 1 heure de cours).

LE LIVRE

Mégapoles surpeuplées et coutumes séculaires, la journaliste Karyn Poupée, en immersion au Japon depuis dix ans, dresse ici un portrait très détaillé d'un pays fascinant qui cultive les contrastes.

Les Japonais, Karyn Poupée, éd. Tallandier, 12,50 €

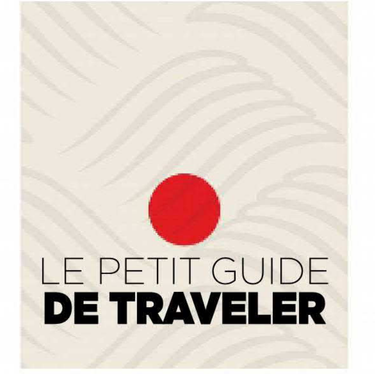


LE GUIDE

Le guide *National Geographic Japon*, c'est 400 pages pour découvrir l'archipel sous toutes les coutures : circuits incontournables, expériences authentiques… Avec en prime, les meilleures adresses d'hôtels, de restaurants et de bars.



Sélection réalisée par Olivier Liffran (merci à Clarisse Langlet de Vivre le Japon, et à Lionel Crooson).



9 BONS CONSEILS AUX VISITEURS

Dans les cafés, il suffit de laisser son sac pour réserver sa place avant de passer commande. Rassurez-vous, aucun risque que vos affaires disparaissent !

NE REGARDEZ PAS UN JAPONAIS DANS LES YEUX. AU MIEUX, IL SERA GÊNÉ. AU PIRE, IL SE SENTIRA HUMILIÉ.

Ne plantez pas vos baguettes dans le riz. Il s'agit normalement d'un rite funéraire ! Contentez-vous de les déposer à plat.

N'AFFICHEZ PAS VOS TATOUAGES. DE NOMBREUX ONSENS, LES CÉLÈBRES BAINS JAPONAIS, PEUVENT MÊME VOUS INTERDIRE L'ENTRÉE. ILS SONT L'APANAGE DES MAFIEUX DE L'ARCHIPEL, LES YAKUZAS.

MIEUX VAUT ÉVITER DE PARLER DE LA SECONDE GUERRE MONDIALE, DU SYSTÈME IMPÉRIAL OU DES RELATIONS AVEC LA CHINE. SI CES SUJETS NE SONT PAS TABOUS, ILS RESTENT DÉLICATS !

AU JAPON, IL EST COURANT DE FAIRE DU BRUIT LORSQU'ON AVALE SES NOUILLES. CELA SIGNIFIE SIMPLEMENT QU'ELLES SONT BONNES !

Mesdames, ne vous offusquez pas si un Japonais ne vous tient pas la porte ou vous passe devant. La galanterie, comme on l'entend en France, n'existe pas au Japon.

Les Japonais ont développé un art consommé de la retenue. Rares sont ceux qui rient aux éclats ou parlent fort dans les lieux publics. De même, les amoureux éviteront de se montrer trop démonstratifs.

Évitez de faire la bise ou de serrer la main. Pour dire bonjour, les Japonais se penchent, les mains jointes pour les femmes, les bras le long du corps pour les hommes. L'inclinaison est proportionnelle à l'importance sociale de son interlocuteur.

TOUT LE JAPON AVEC ANA

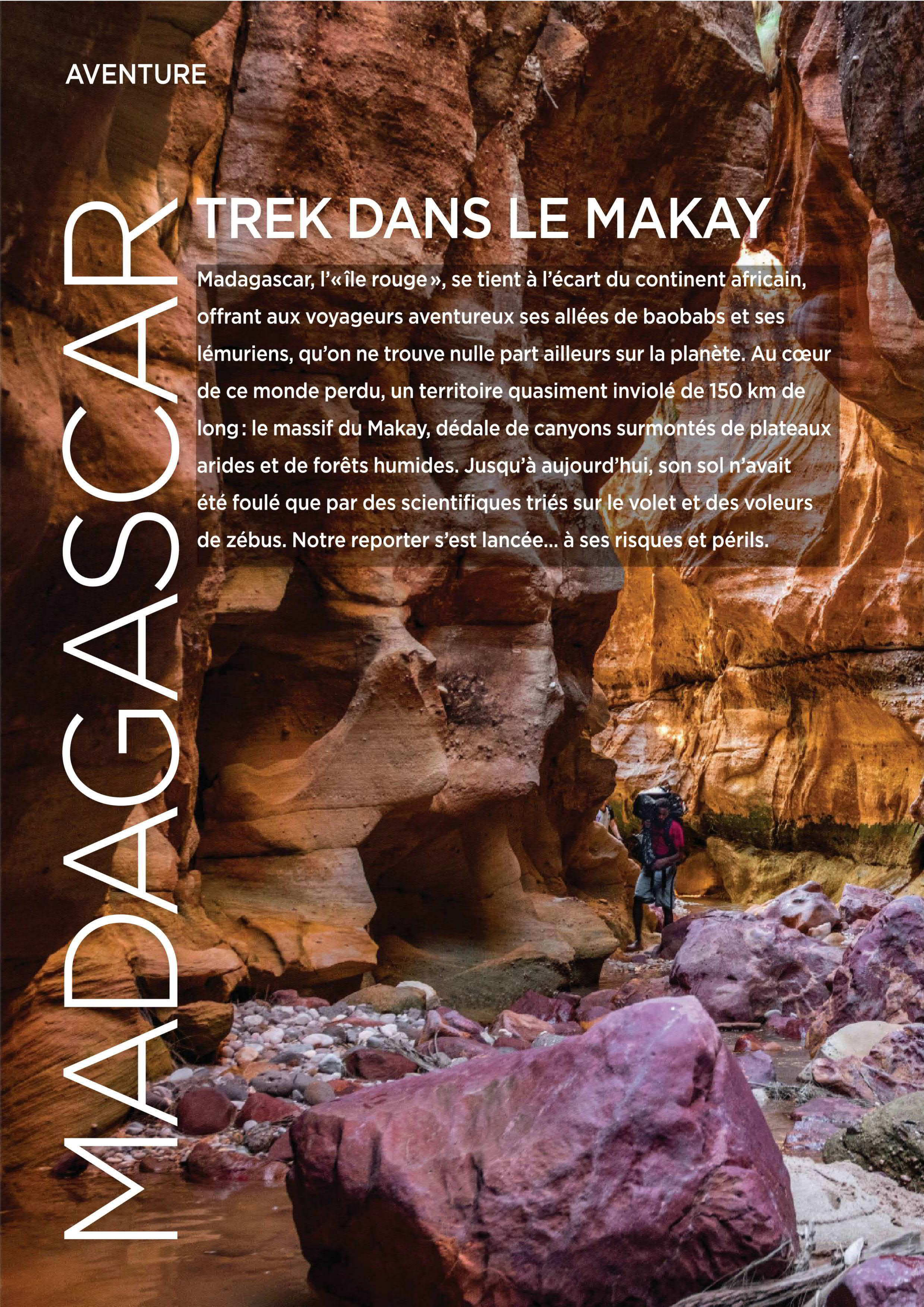
ANA (All Nippon Airways) dessert tous les jours Tokyo/Haneda en vol direct nonstop au départ de Paris/CDG et offre plus de 50 vols/jour au départ des grandes villes de France.

1re compagnie aérienne au Japon, ANA dessert 51 destinations dans l'archipel à raison de plus de 1000 vols/jour.









MADAGASCAR

TREK DANS LE MAKAY

Madagascar, l'« île rouge », se tient à l'écart du continent africain, offrant aux voyageurs aventureux ses allées de baobabs et ses lémuriens, qu'on ne trouve nulle part ailleurs sur la planète. Au cœur de ce monde perdu, un territoire quasiment inviolé de 150 km de long : le massif du Makay, dédale de canyons surmontés de plateaux arides et de forêts humides. Jusqu'à aujourd'hui, son sol n'avait été foulé que par des scientifiques triés sur le volet et des voleurs de zébus. Notre reporter s'est lancée… à ses risques et périls.

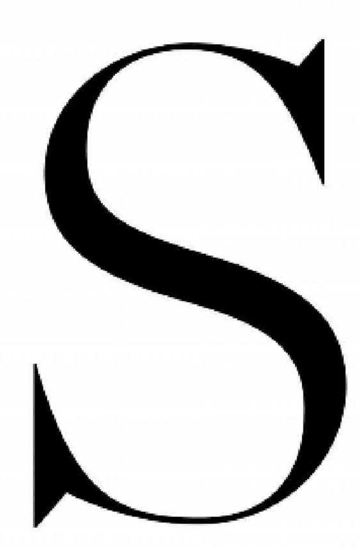


Le Makay est si fermé que la plupart des Malgaches ne s'y aventurent pas. Pour nos porteurs aussi c'est une découverte.

MADAGASCAR

Récit Céline Lison
Photos Evrard Wendenbaum

« Voilà six ans que j'en rêvais. Je sens le soleil brûlant du Makay me taper sur la tête et je souris d'être là. Enfin. »

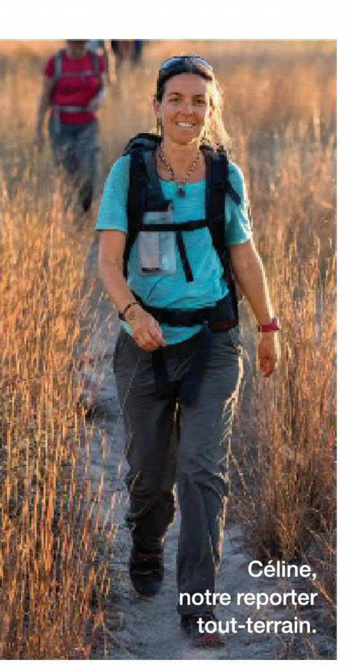


ur le plateau, les herbes hautes taquinent les cuisses. Les yeux braqués vers le sol, j'essaie de distinguer les buissons d'épineux aux morsures redoutables. Pas évident. Nous marchons trop vite et je n'ai pas le regard suffisamment exercé pour les éviter à chaque fois. Aïe ! Trop tard ! Pour la deuxième fois de la matinée, les petites pointes se sont fichées dans ma jambe, stoppant net ma progression. Je me félicite d'avoir troqué le short pour un pantalon avant de partir. Avec précaution, j'extrais ces mini-harpons. Je relève la tête. L'affaire n'a pris qu'une poignée de secondes, mais mon groupe d'aventuriers amateurs, ils sont sept, est déjà une quinzaine de mètres plus loin. Je dois accélérer le pas pour le rattraper. Et me répéter sans cesse : garde le rythme ! Respire. Ne trébuche pas. Évite les pierres trop rondes, celles qui font glisser à coup sûr. Je sens l'ardent soleil du Makay me taper sur la tête. Et je souris d'être là. Enfin.

Six ans que je rêvais du Makay (prononcer « ma caille »), ce massif de grès inhabité, niché au centre-est de Madagascar. À l'époque, un jeune explorateur de 31 ans, Evrard Wendenbaum, y avait engagé trois missions scientifiques. Pendant treize semaines, une soixantaine de naturalistes avait étudié cette zone, restée inexplorée jusque-là du fait de sa difficulté d'accès. D'ailleurs, il n'en existe aucune carte. Le « terrain de jeu » des chercheurs ? Des forêts sèches, d'autres humides, luxuriantes et des plateaux arides.

Vu de Google Earth, ce massif ressemble à une multitude de monticules desséchés qu'une taupe géante aurait formés. Des canyons étroits sillonnent entre ces grosses collines. Le tout sur 150 km de long et une trentaine de large en moyenne. L'inventaire de la biodiversité mené entre 2010 et 2011 allait révéler l'extraordinaire richesse de cette nature quasi-inviolée. Des lémuriens à foison, des chauves-souris géantes, des milliers d'insectes et de plantes, beaucoup .../...

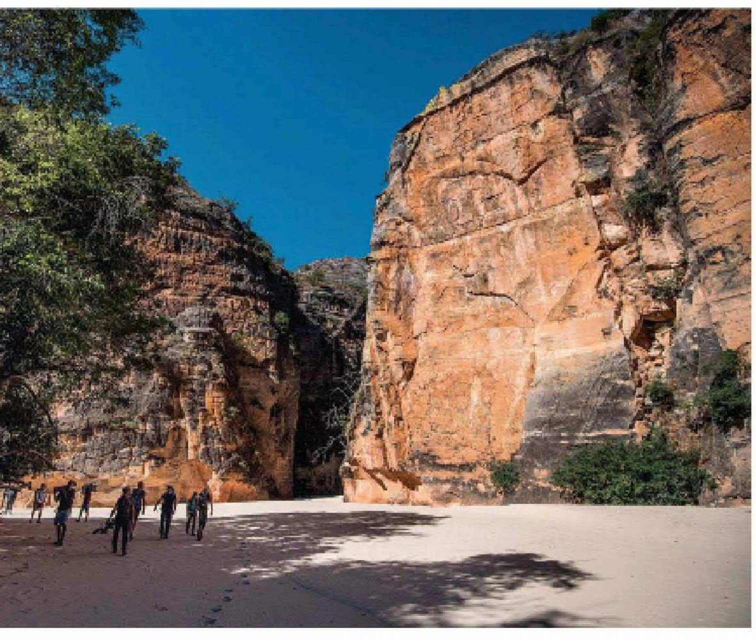
Une journée ordinaire dans le Makay ? Tutoyer le ciel au sommet des crêtes, (ci-contre), descendre sur les plateaux à travers les herbes hautes, prendre un « raccourci » dans la forêt, traverser une rivière, chercher l'ombre dans un canyon et trouver un peu de fraîcheur quand ses parois se resserrent.

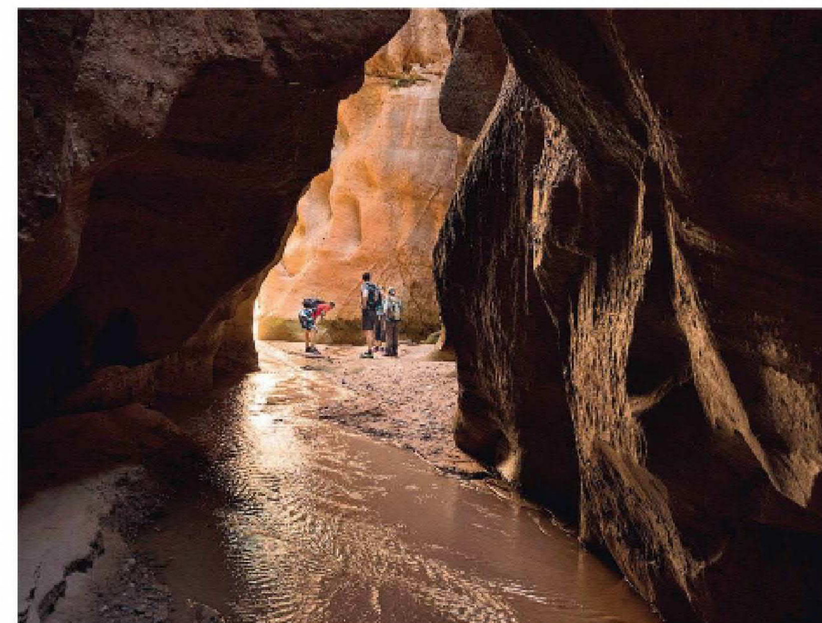


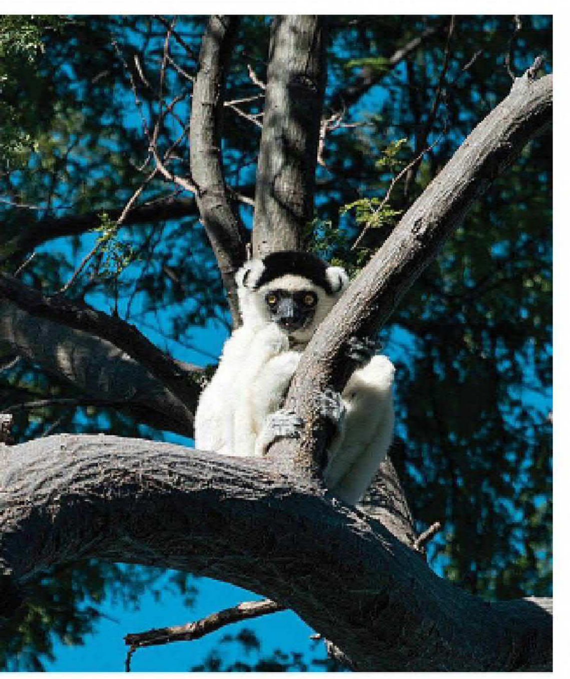
Céline, notre reporter tout-terrain.

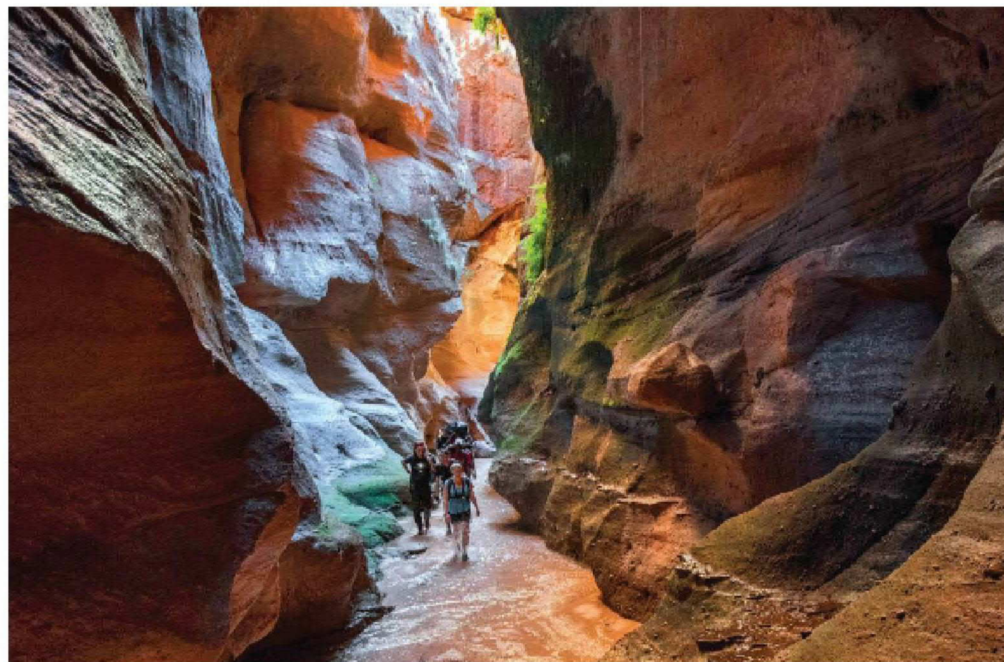












« Le programme précisait : ne pas être claustrophobe et savoir nager... avec ses chaussures ! »

.../... inconnus de la science. Et parmi eux, une multitude d'espèces endémiques de Madagascar, voire du massif, ou même d'un seul canyon. Le Makay ? Une nature originelle cachée dans un labyrinthe XXL.

Mais à moins de me muer en chercheuse, mon rêve de découvrir cet éden paraissait aussi inaccessible que le site lui-même. Jusqu'à ce que, au printemps 2016, Nomade Aventure, un tour operateur français spécialisé dans le voyage à pied, en propose une traversée du nord au sud, menée par un certain... Evrard Wendenbaum. Le descriptif du voyage insistait sur un point : une « préparation physique et mentale est indispensable, ainsi qu'un goût prononcé pour l'aventure et un esprit de pionnier ». Un jour et demi de 4x4 sur mauvaises pistes pour atteindre le site depuis Antananarivo, la capitale, puis 13 jours de marche, des randonnées quotidiennes de 4 à 8 heures, des descentes en rappel, des bivouacs en pleine nature... Le programme précisait aussi qu'il ne fallait pas être claustrophobe et qu'il convenait de savoir nager... avec ses chaussures. Trop heureuse d'avoir une chance d'atteindre ma terre pas promise du tout, je me suis astreinte à une préparation physique intense, à l'heure où mes collègues partaient déjeuner. Et là, en plein Makay, je ne les regrette pas ces séances de *crossfit* (un entraînement croisé de plusieurs sports).

À TRAVERS UN DÉDALE DE CANYONS

Le précipice est impressionnant. Nous surplombons une petite forêt très dense, enchâssée entre plusieurs falaises. Ficus immenses, fougères arborescentes et palmiers se serrent sur la petite dizaine de mètres carrés que la tectonique leur a laissé. « D'ici, on entend souvent des sifakas, ces grands lémuriens à face noire et au corps blanc, endémiques de l'île, chuchote Evrard. On peut même les voir passer de branche en branche. » Mais nous avons beau tendre l'oreille et scruter ce trou végétal, rien. Les petits primates se cachent dans leurs arbres. D'ailleurs, on distingue quelques troncs calcinés. Comment un incendie a-t-il pu prendre ici ? « Probablement l'œuvre des *dahalo*, les voleurs de zébus, soupire notre guide. Ils mettent le feu tantôt pour éloigner leurs poursuivants, tantôt pour se frayer un chemin plus facilement. D'autres fois, c'est seulement pour dénicher des tubercules à manger. Ces incendies sont probablement l'une des plus grandes menaces du Makay. »

Je savais qu'à Madagascar, la richesse se mesurait au nombre de zébus, mais pas que le rapt du bovidé était devenu courant. Jadis, nous explique Evrard, ce n'était qu'un rite préalable au mariage : le futur époux prouvait ainsi sa force et son courage à la famille

MON MATÉRIEL

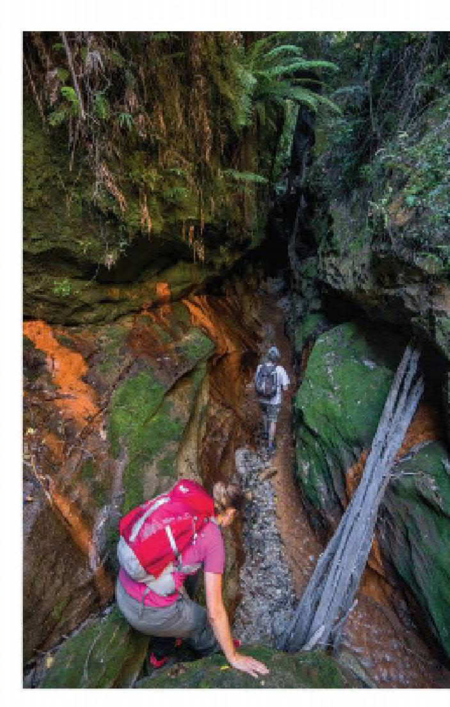
▶ **MARCHER** J'ai opté pour les Ultra Fast Pack II GTX de North Face. Respirantes et imperméables (grâce au Gore-Tex), elles sont idéales pour marcher sur sol sec et adhérer aux rochers (150 €).

▶ **S'ÉCLAIRER** J'ai choisi deux frontales de la marque française Petzl : la Tikka XP, légère avec une portée de 50 m (38 €) et une Pixa 3, anti-choc et résistante à l'eau, avec 3 puissances d'éclairage (60 €).

▶ **COUPER** Mon accessoire de prédilection, c'est le n° 8 outdoor d'Opinel, un couteau spécialisé pour les sports d'extérieur. Il me permet en plus d'attirer l'attention grâce à son sifflet incorporé (24 €).

▶ **DORMIR** Dans une telle expédition, c'est primordial ! La marque Sea to Summit propose ce qui se fait de mieux. Pour le matelas, j'ai pris le modèle Ultra light insulated, hyper léger et confortable (114 €), qui se gonfle grâce à un sac à air de 48 g (30 €) ! Le sac de couchage Trek TKII regular est si confortable que vous ne voudrez plus rejoindre votre couette (279 €).





de sa promise. La tradition s'est muée en trafic à grande échelle. De véritables bandes organisées s'attaquent aux enclos, volent des centaines de têtes et n'hésitent pas à tirer sur ceux qui s'interposent. Commence alors pour les *dahalo* un long voyage pour convoyer les bêtes jusqu'aux marchés, à plusieurs semaines de marche. Le Makay est une zone de passage, tellement inextricable qu'elle leur sert parfois de cache, le temps que les poursuivants se découragent.

Pour l'heure, aucune trace de zébu. La marche a repris. Quelques kilomètres plus loin, Toly, notre guide malgache, nous déniche une igname sauvage sous deux mètres de sol sableux. Débarrassée de sa peau sombre, la racine offre une chair blanche et juteuse. « Ça sauve des vies, parfois », commente-t-il. Le léger goût de melon d'eau me donne des forces. Nous repartons déjà.

Après être passés sur une crête friable de grès, nous entrons enfin dans un canyon baigné d'une petite rivière. De part et d'autre du passage, la roche se décline en divers tons d'ocre, de beige et de rose. Nous progressons les pieds dans l'eau. Immédiatement, le sable se glisse dans mes chaussures, compressant douloureusement mes orteils. Tant pis, il faut avancer. Très vite, l'espace entre ces murs naturels se resserre. Il faut bientôt passer de profil, puis enlever notre sac à dos et le tirer derrière nous. Dix mètres au dessus de ma tête, les falaises se rejoignent. J'allume ma frontale et tente de ne pas déranger les chauves-souris et les papillons de nuit qui logent ici. Puis une clairière minuscule nous surprend. Et tout à coup, je les aperçois. À 20 m devant moi, un groupe de lémuriens vient de sauter de branche en branche. Des sifakas. J'essaie de courir dans l'eau pour m'en approcher, mais les animaux ne m'ont pas attendue. Le spectacle a été aussi magique que furtif.

Quelques kilomètres plus loin, le paysage change à nouveau. Un éboulis géant constitué d'énormes blocs de pierre se dresse devant nous. Evrard part en tête et, agile comme un chamois, disparaît rapidement. Pour nous, c'est plus compliqué… Tout l'enjeu est de ne pas glisser. Se blesser dans le Makay, au milieu de nulle part, ce serait transformer le reste du groupe en sauveteurs improvisés. Un hélicoptère – s'il y en avait dans la zone, ce qui n'est pas le cas – n'aurait presque aucune chance de nous retrouver. Et le premier village est à plusieurs jours de marche. Nous n'avons pas le droit à l'erreur. Enfin, nous voilà en haut d'un plateau, le massif du Makay à nos pieds. Les cuisses et les genoux tremblent, les muscles tirent de toutes parts. Pas le temps de s'en soucier. Le bivouac est encore loin.

DESCENTE EN RAPPEL ET BIVOUAC

Le panorama est redevenu aride. Nous accélérons le pas. De temps à autre, Evrard sort sa tablette de son sac pour consulter sa « carte » : la photo du massif vue par satellite. Lui seul peut se repérer dans ces méandres. Soudain, j'étouffe un cri. Au loin, plusieurs lignes de feu grignotent la végétation… Impuissants, nous continuons notre marche. Dans moins de deux heures, la nuit tombera et une descente en rappel au …/…

Quelques lémuriens, aussi curieux que nous, sont venus ponctuer ce trek (à gauche). Mais le bruit que nous faisions en marchant dans l'eau, au creux des canyons, les faisait souvent fuir. Crapahuter dans les rochers s'avère finalement plus acrobatique, mais aussi plus discret !

…/… creux d'une falaise nous attend. Evrard déroule les cordes et les premiers volontaires s'équipent de baudriers. Le sol est caché par des étranglements, 28 m plus bas. Il fait nuit noire quand vient mon tour. Mais le campement, la promesse d'un bain dans la rivière et d'un repas chaud à la lueur du feu ont fait s'envoler mon appréhension.

En contrebas, enveloppés d'une mince couverture, une dizaine de porteurs malgaches contemplent, hilares, l'arrivée des *vasaha* (les Blancs). Leurs visages et leurs corps athlétiques trahissent leur jeunesse. La journée, bien plus chargés que nous, pieds nus pour la plupart, ils parcourent des kilomètres dans le massif. Mais pour eux qui ne vivent que d'élevage de volailles ou d'un peu d'agriculture, ces deux semaines de portage représentent l'assurance d'offrir un cartable et des vêtements neufs à leurs enfants. Que peuvent-ils penser de ces *vasaha* prêts à payer pour transpirer et souffrir ?

Le temps semble s'écouler sans fin dans le Makay. Depuis que nous avons quitté les 4x4 et le dernier village, nous n'avons plus croisé d'autres humains que les Malgaches qui nous accompagnent. Bien sur, aucun téléphone ne capte de réseau. Paradoxalement, cet isolement a quelque chose de rassurant. Dans cette nature aussi superbe qu'hostile, nous sommes à l'abri du quotidien. Tant bien que mal, mon corps résiste à ce rythme inédit. Nos journées durent neuf, dix heures, parfois plus… Depuis notre première rencontre, les lémuriens se font discrets. Une nuit, au sortir du « bain » dans la rivière, j'en découvre un à la lueur de ma frontale. Seuls ses petits yeux rouges ont trahi sa présence sur la berge. Immobile, il semble aussi étonné que moi de ce tête-à-tête. Nous nous observons quelques secondes avant de reprendre nos chemins respectifs.

Notre périple touche à sa fin. J'ai du mal à réaliser que j'ai quitté Paris il y a seulement deux semaines. Je ne peux m'empêcher de m'interroger sur l'avenir du massif. Grâce aux efforts d'Evrard et de son association Naturevolution, il est officiellement protégé… Pourtant, à chaque voyage sur place, notre guide constate que d'autres pans de forêts ont brûlé. Et si ce trek constituait une piste pour préserver ce paradis ? Evrard en est convaincu, développer un tourisme raisonné et limité dans la zone pourrait être l'une des solutions. L'activité contribuerait au développement des villages limitrophes qui, du coup, s'impliqueraient eux aussi dans la protection du Makay. ■

Trouver de l'eau est une question de survie. Ici, je préfère celle d'une source qui jaillit un peu plus haut et ruisselle sur la roche. Celle de la rivière pourrait être souillée par des zébus. Toly, notre guide, m'aide à la recueillir dans une bouteille grâce à une longue feuille.

PRATIQUE

▶ Y ALLER

Air France, Air Madagascar et Corsair proposent des vols directs pour la capitale Antananarivo. Comptez 11 h de vol. À partir de 1 000 €.

▶ À QUELLE SAISON ?

Pendant la saison sèche, d'avril à fin octobre. Les températures varient en moyenne entre 20 et 25 °C à Antananarivo.

▶ BON À SAVOIR

Change : 1 euro = 3 450 ariary

Visa : pour un séjour de moins de 3 mois, un visa « court séjour » est obligatoire. Il peut être délivré en France ou à l'arrivée à l'aéroport.

Taxe : tout étranger entrant dans le pays doit verser une taxe touristique de 10 €.

Décalage horaire : + 1h (en été), + 2 h (en hiver).

▶ LE TREK MAKAY

Grand spécialiste de la destination, Nomade aventure propose 31 circuits à Madagascar. Avec « Makay, l'expé ! », il est le seul à proposer une expérience aussi complète dans le massif. D'autant que le voyage est mené par l'explorateur Evrard Wendenbaum, le meilleur connaisseur de la zone. Prochain départ le 2 juin 2017. nomade-aventure.com

▶ LA BONNE ACTION

L'association Naturevolution fondée par E. Wendenbaum vise à préserver la biodiversité, notamment celle du massif du Makay, qu'elle est parvenue à faire classer en aire protégée. Plusieurs fois par an, elle y organise des missions de découverte et d'écovolontariat, pour protéger le site et renforcer les liens avec les locaux. www.naturevolution.org



Sous nos pieds s'étend un immense cirque de plusieurs centaines de mètres de circonférence. Le paysage est très impressionnant. D'autant qu'Evrard ne nous propose qu'une corde fixée à un petit pieu pour descendre. Le sol est friable, tel un sable durci. Mais la progression est beaucoup plus aisée que je l'avais imaginée.

À VOIR ET À FAIRE À MADAGASCAR

1 L'ALLÉE DES BAOBABS SUR LA ROUTE DE MORONDOVA

Avec son tronc joufflu et ses courtes branches, le baobab a l'air d'avoir été planté à l'envers. Le meilleur spot pour découvrir cet arbre emblématique de l'île ? « L'allée des baobabs », à 20 km de la ville de Morondova, à l'ouest du pays. Le long d'une route de terre, ces colosses, dont certains culminent à 30 m de haut, dominent la savane rase. Pour la photo, attendez le coucher du soleil, c'est encore plus grandiose. Comptoir de Madagascar propose un circuit de 13 jours incluant le site.

2 LE DÉDALE DE CALCAIRE DU BEMARAHA

Dans le centre-ouest de « Mada », d'incroyables formations karstiques en forme d'aiguilles géantes s'étendent sur des dizaines de kilomètres. Ce dédale de calcaire façonné pendant plusieurs millions d'années par les eaux de pluie fait partie du parc national Tsingy de Bemaraha, classé par l'Unesco. Mais s'aventurer dans ces failles, crevasses et galeries, ne s'improvise pas. Mieux vaut passer par des voyagistes confirmés, comme Comptoir des voyages ou Maison de l'Afrique.

3 LES FONDS MARINS AU LARGE DE NOSY BE

On la surnomme la « perle de Madagascar ». Avec ses longues plages de sable fin et ses eaux turquoises préservées du tourisme de masse, l'île de Nosy Be est réputée pour ses récifs coralliens qui attirent les plongeurs. Entre deux sessions sous-marines, on peut aussi y découvrir une multitude d'oiseaux colorés et d'arbres fruitiers typiques de la région. Papayers, manguiers, poivriers… Des croisières au large de l'île, avec ou sans plongée, sont proposées par Diving Cattitude.



TOSCANE

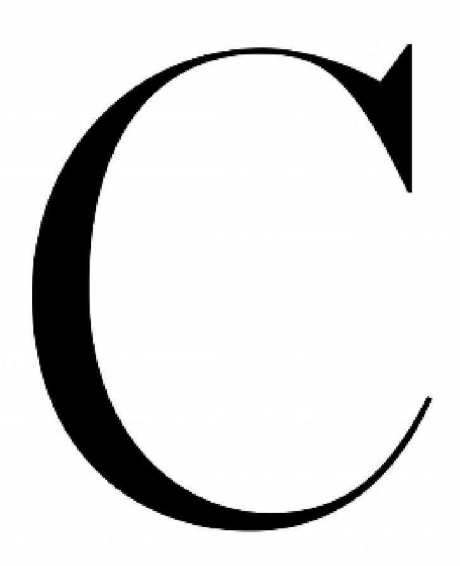
YOGA ET SLOW FOOD

De vertes collines s'étirant à perte de vue, ponctuées de villas Renaissance, de vignobles et d'oliveraies… La Toscane est LA destination bucolique et gourmande par excellence. Berceau de l'agrotourisme en Italie, temple du Slow Food, la région peaufine sa vocation depuis l'Antiquité et les Étrusques, qui y plantèrent les premiers ceps de chianti. La journaliste Melina Bellows s'est mise à l'heure toscane pendant une semaine, entre postures de yoga, stage de développement personnel et dégustation des produits du terroir.



TOSCANE

Récit Melina Bellows



es cinq dernières années, un poster affiché dans mon bureau, *La Naissance de Vénus*, de Sandro Botticelli, n'a cessé de m'intriguer. Plus j'observe la déesse debout sur son demi-coquillage, plus je me persuade qu'elle a quelque chose à me dire. Je l'imagine dépositaire d'une antique sagesse capable d'apaiser mon âme de femme et de mère affairée du XXIe siècle. Aussi, le jour où j'ai trouvé sur un trottoir une médaille italienne, j'y ai vu un signe. Je suis partie pour l'Italie.

AU MENU : YOGA ET FOCACCIA

Je fais une retraite dans un village toscan à une heure de route de Florence. Au programme : postures de yoga, cuisine italienne et pèlerinage à la Galerie des Offices pour rencontrer Vénus. La compagnie aérienne a perdu mes bagages, mais je reste zen. Le paysage de la commune de Barberino Val d'Elsa, au cœur de la région du Chianti, agit comme un calmant visuel : ondulations de vertes collines, bosquets touffus, vignobles et, de-ci de-là, le fourreau raide d'un cyprès ou une ferme admirablement conservée. Arrivée à la villa La Chiara di Prumiano, je rencontre la trentaine de participants au stage de yoga, un groupe international dont l'âge oscille entre 20 et plus de 70 ans. La première séance se déroule en pleine nature. Elle débute par la salutation au soleil, sous des chênes qui en sont tout éclaboussés.

Le parfum de l'origan et l'arôme des tomates grillées nous attirent ensuite dans le jardin. Nous nous attablons sous une canopée de feuilles de vigne et le festin commence : *focaccia* trempée dans

> « Le paysage de Barberino Val d'Elsa agit comme un calmant visuel. Je suis zen. »

l'huile d'olive maison, poulet chasseur et sorbet aux figues du jardin.

Notre professeur, Greg Marzullo, un célèbre yogi qui habite à Washington, nous présente le programme de la semaine à venir : « Il s'agit de briser les cadres. Vous avez quitté votre routine pour un petit moment. Oubliez l'ordinateur portable et le téléphone, faites le vide, laissez le mystère entrer en vous. »

Le lendemain, je me joins à la file des pèlerins qui s'allonge devant la machine à café. Notre salut matinal tient dans un *espresso* bien corsé.

« On y va, les yoginis », chuchote Greg, en nous entraînant dans un champ. Le soleil découpe des tranches rose et orange dans les nuages tandis que Greg nous apprend les paroles de *Jesce Sole*, une chanson folklorique de l'Italie du Sud. Nous chantons en canon. La voix d'opéra de Greg, la lumière céleste, si belle... Je me mets à pleurer. « Sentiment d'extase, murmure Greg. Vous voyez ces peintures de saints au visage baigné de larmes ? *Ekstasis* en grec signifie littéralement "sortir de son corps". »

Je le regarde, perplexe. « Nous chantions une psalmodie au soleil sur un mode qui ralentit les ondes cérébrales et favorise un état de méditation, nous explique-t-il. Dans les anciennes cultures, on retrouve ces mélopées. Leur fonction est d'apporter de la lumière dans les recoins sombres. »

EN HARMONIE AVEC LA NATURE

Un jardinier pousse une brouette remplie de bulbes de fenouil étincelants et d'un bouquet orange de fleurs de courgettes. Dans la cour ensoleillée, chacun est assis dans son coin, avec un livre, un carnet de croquis ou un appareil photo. La fatigue du voyage exige son tribut : on quitte sa chambre et on y retourne pour une sieste.

Le quatrième jour, le propriétaire de la villa, Antonio Pescetti, se dirige vers moi à grands pas. C'est un bel .../...

EN TOSCANE, ON VA VOIR...

▶ LA GALERIE DES OFFICES, À FLORENCE

Si vous ne devez en voir qu'un, n'hésitez pas. Ce musée possède la plus belle collection au monde de peintures de la Renaissance. Un ticket acheté à l'avance sur firenzemusei.it vous évitera les longues files d'attente.

▶ LA PIAZZA DEL CAMPO, À SIENNE

Au sud de Florence, ce joyau médiéval possède un patrimoine remarquable. La Piazza del Campo est le lieu où se déroule la fameuse course de chevaux annuelle du Palio. Autour, les boutiques des ruelles proposent des montagnes de glaces aux couleurs de l'arc-en-ciel.

▶ LE JARDIN DES TAROTS, À GARAVICCHIO

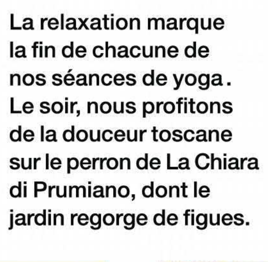
En partie inspiré par le parc Güell de Gaudí à Barcelone, ce jardin créé par l'artiste Niki de Saint Phalle est peuplé de sculptures multicolores monumentales illustrant les figures des cartes de tarot. Ouvert tous les après-midi du 1er avril au 15 octobre.

▶ LES CAVES DE CHIANTI

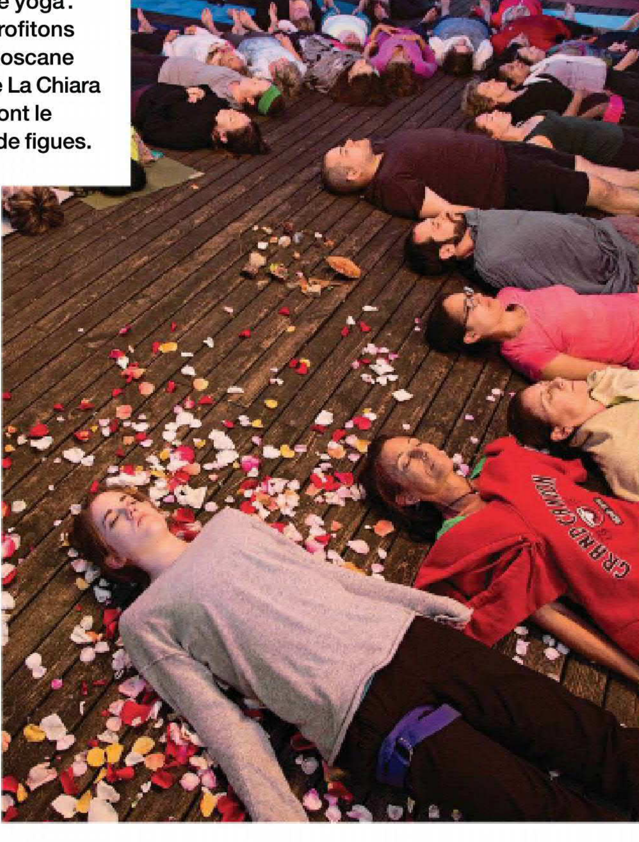
Entre Florence et Sienne, beaucoup de petits producteurs proposent des visites-dégustations. Privilégiez celles qui annoncent *Vendita Diretta* ou *Degustazioni*.

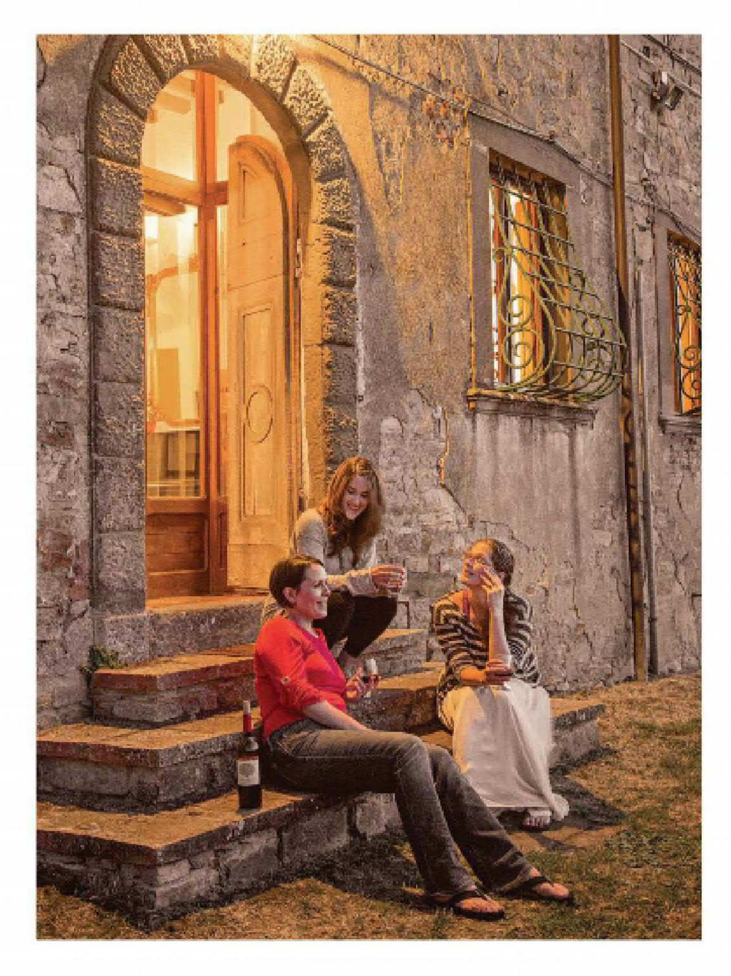


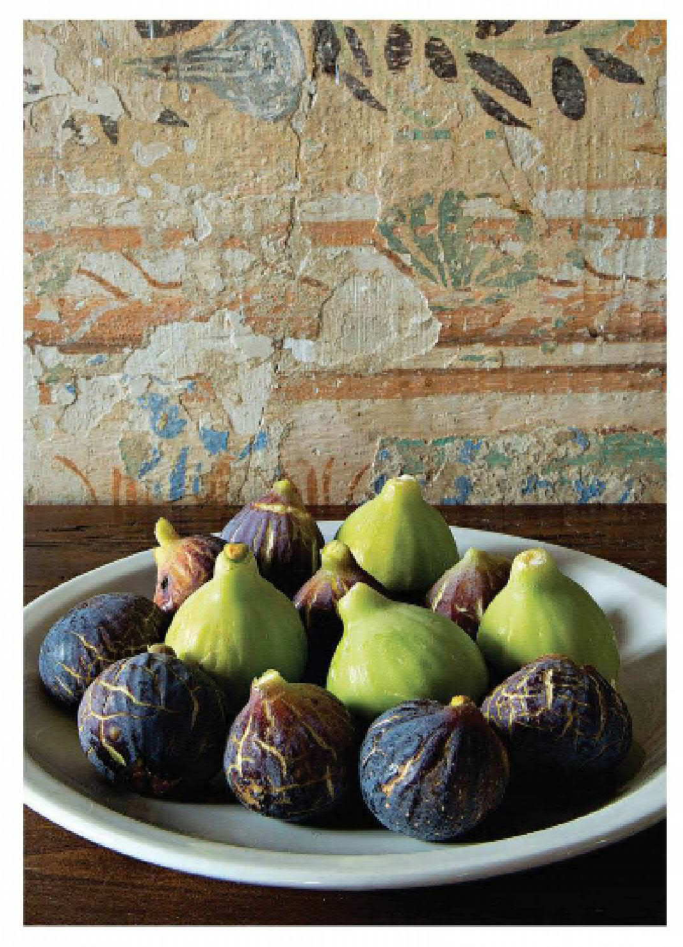




La relaxation marque la fin de chacune de nos séances de yoga. Le soir, nous profitons de la douceur toscane sur le perron de La Chiara di Prumiano, dont le jardin regorge de figues.







▶ LES TRUFFES BLANCHES, À SAN MINIATO
De la mi-octobre à la mi-décembre, la saison de la chasse à la truffe blanche est ouverte dans les vallées autour de la ville. Les touristes peuvent y participer, ou découvrir simplement les spécialités inspirées par le célèbre champignon au cours de la Foire nationale de la truffe blanche. sanminiato-promozione.it

▶ LES SPORTS ÉTRUSQUES, À CHIUSI
Outre la visite de la nécropole étrusque, Comptoir des voyages propose de s'initier aux jeux pratiqués jadis par ce peuple, tel le cottabe, un lancer de liquide, ou l'askôliasme, qui consiste à garder l'équilibre sur une outre remplie d'air. comptoir.fr, « On part habiter en Toscane ».

▶ LA TOUR DE PISE
Sur la place centrale de la ville, la célèbre tour penchée a survécu aux bombardements alliés qui ravagèrent le reste de cette ville vouée à la science et à la connaissance (Galilée y est né). Pour gravir les 294 marches de la tour, réservation 12 à 20 jours à l'avance sur opapisa.it.

Ici, les voitures sont interdites. Rien ne vient troubler le calme des ruelles du village médiéval de San Donato in Poggio.

…/… homme au teint hâlé, à la chevelure poivre et sel, élégamment vêtu à l'italienne. « Vos bagages, s'excuse-t-il, aucune trace ! » Et de me retrouver l'instant d'après dans la Volkswagen d'Antonio, direction Poggibonsi, où je pourrai me procurer quelques affaires.

« Nous avons été parmi les premiers en Toscane à adopter l'agriculture biologique, m'explique-t-il. Chianti, huile d'olive, confitures de figues et de prunes, nous avons tout essayé. » À cette époque, La Chiara di Prumiano était loin des standards de l'hôtellerie. « Pas de chauffage, me raconte-il. Deux salles de bains. » Pourtant, années après années, aidé de Gaia, sa femme, il a rénové cette ferme du XVIIe siècle, qui avait appartenu à un noble florentin, le prince Corsini. Aux bâtiments d'origine, il a ajouté quelques acquis de notre époque – système de chauffage utilisant la biomasse et les panneaux solaires.

« Ma fille est née ici et ma sœur y est enterrée. Je me sens enraciné à cette terre. » Pescetti considère ses clients comme une extension de sa famille. « Nous adorons prendre soin des gens. »

SILENCE ET TARENTELLE

Cette nuit-là, après le cours, nous découvrons un grand miroir posé au centre du cercle que nous formons. Greg nous demande de le regarder chacun à notre tour pendant un long moment. Du sérieux à la franche hilarité, la palette des réactions est variée. C'est à moi. Je finis par comprendre ce que Greg murmure à l'oreille de chacun : « Regardez dans les yeux de la déesse. » J'essaie, mais je manque de concentration. Mes petits problèmes ont pris le dessus.

À table, malgré mon régime sans gluten, je ne résiste pas à une *focaccia* qui sort du four. Je ne suis pas la seule à oublier mes bonnes résolutions diététiques. Le *peposo,* du jarret de bœuf qui a mijoté plusieurs heures dans du vin rouge, du poivre et de l'ail, est si fondant que je surprends des végétaliens en train de se resservir.

Un autre soir, Greg conclut notre cours par une injonction surprenante : « À partir de cet instant, et jusqu'à demain soir, personne ne doit parler. Donnez-vous une chance d'entrer en vous-même. » Cette journée de silence

> « Chianti, huile d'olive, confiture de figues et de prunes, *peposo*… me font vite oublier mes bonnes résolutions. »

est en fait un prélude à l'exécution d'une ancienne danse censée produire un état extatique, la tarentelle. Bien avant l'avènement des produits pharmaceutiques, dès le XVIe siècle, cette danse fut utilisée pour soigner une forme d'hystérie provoquée par la morsure d'une araignée venimeuse, la tarentule, ainsi que la détresse psychologique ou psychique.

Nous apprenons les pas, et le tempo, très rapide, nous entraîne. Au son du tambour de Greg, nous voilà transformés en toupies, comme des derviches tourneurs. Je me fais l'impression d'une fourmi sur un tour de potier. Au-dessus de moi, les feuillages et le ciel tournent et se mélangent comme dans une œuvre de *spin art*. Déséquilibrée, je finis par m'affaisser sur les genoux. On me relève, en me pressant de continuer.

Quand enfin l'expérience s'arrête, cinq d'entre nous sont tombés, quatre ont vomi, et une participante s'est mise à sangloter si fort qu'on aurait cru une mélopée funèbre. Quant à moi, j'ai adoré ! La séance est terminée. Le repas est prêt mais personne ne rompt le cercle. Physiquement et émotionnellement éprouvés, nous nous regardons, le souffle court, conscients sans vraiment pouvoir le formuler que quelque chose est arrivé. Peut-être est-ce la transformation de la poignée d'étrangers que nous étions il y a une semaine en un groupe étroitement lié par les expériences partagées. Nous avons mangé, dormi, transpiré ensemble et nous pouvons désormais ajouter que nous sommes capables de survivre à un exorcisme musical.

MA RENCONTRE AVEC VÉNUS

Pour achever cette quête de moi-même, il me reste une dernière chose à faire : trouver Vénus. Florence est le berceau de la Renaissance – c'est ici que la diplomatie devint partie intégrante de la politique, que la science fit de l'observation sa règle d'or, que la perspective bouleversa la peinture. Trouver la bonne perspective, c'était le but premier de mon voyage. La Galerie des Offices, un des plus anciens musées du monde, est remplie des œuvres de Léonard de Vinci, Michel-Ange, Le Caravage. Mais je n'ai d'yeux que pour *La Naissance de Vénus*.

Installée sur un banc en face de ce tableau de très grand format, mon champ de vision est totalement obstrué par les… paires de fesses des touristes. De la voluptueuse déesse à la peau d'albâtre, née de l'écume, je n'ai que de vagues aperçus. La critique a jugé que les proportions allongées de Vénus étaient « anatomiquement improbables » et sa pose « impossible » car, dans la réalité, elle serait certainement tombée en avant, le visage dans la mer. Tout, dans ce tableau, est en mouvement, flottant. Pourtant, Vénus est aussi calme que la coquille sur laquelle elle se dresse.

Je fends la foule et m'approche pour lui dire adieu. Devant la toile, un mot résonne dans ma tête. L'amour ! Le message de la déesse ne pouvait être plus simple, ni plus essentiel. ■

PRATIQUE

EN FORMULE BED AND BREAKFAST, demi-pension ou pension complète, la villa La Chiara di Prumiano, située à 35 km de Florence, propose à ses hôtes divers ateliers : yoga, méditation, massage, danse, cuisine… Chambre à partir de 45 € par personne avec petit déjeuner. www.prumiano.it

L'ALTERNATIVE La retraite Ebbio, près de Sienne. Cette ferme toscane vieille de 800 ans propose des séances quotidiennes de yoga et de méditation. En parallèle, les participants peuvent découvrir les dessous de fabrication de l'huile d'olive et du chianti produits sur place. Les repas servis pendant la retraite sont végétariens, et faits à partir de la production biologique locale. À partir de 1 999 € par personne pour une semaine de retraite, en pension complète et en chambre partagée. www.ebbio.com/yoga.htm

Rz



YOGA
6 adresses pour redevenir zen

Sélectionnées par Marine Sanclemente

Soyons honnêtes, pour beaucoup d'entre nous, l'idée de rester sur un tapis plusieurs minutes dans une posture alambiquée n'est pas séduisante. Trop impatient, trop stressé ou trop raide… les excuses ne manquent pas. Mais qui n'a jamais rêvé d'avoir le corps d'un top model et la zénitude du dalaï-lama ? Pour atteindre cet objectif, les recherches conduisent toujours au même résultat : le yoga. C'est prouvé, sa pratique tonifie le corps, augmente la souplesse et renforce la « paix intérieure ». Mais le mieux dans l'histoire, c'est que le yoga va vous faire voyager… Le nombre d'établissements proposant des retraites a considérablement augmenté ces cinq dernières années. De quelques jours à plusieurs semaines, ces séjours – généralement en pension complète – promettent une évasion totale dans des endroits paradisiaques. Alors prenez une inspiration profonde, et découvrez les meilleures adresses de la rédaction.

INDE

Où ? Au nord de Cochin, dans l'État du Kerala, au sud de l'Inde, à 10 km de la plage de Cherai.

Pourquoi y aller ? Pour s'offrir un moment de bien-être sur l'île de Big Banana, petit paradis flottant au milieu de la rivière Periyar, à deux pas des Backwaters. On y pratique le Hatha Yoga traditionnel, axé sur la respiration, l'alignement et la relaxation dans les postures. Et on peaufine sa remise en forme avec une cure dans la clinique ayurvédique du lieu. Au menu : une nourriture végétarienne et bio, préparée avec les produits du jardin.

HATHA YOGA *À partir de 650 € par pers. la semaine, tout compris, dans un bungalow partagé. Débutants acceptés. bbiretreat.com*

FRANCE

Où ? Au gite du Tardoun, dans une petite vallée des Alpes-de-Haute-Provence.

Pourquoi y aller ? Pour découvrir le Iyengar, un yoga caractérisé par l'attention portée à l'alignement des différentes parties du corps, l'organisation des postures en séquences, et l'emploi de supports (couvertures, sangles, briques, cordes…). Dans un cadre sauvage, à 1 000 m d'altitude et à 4 km du village le plus proche.

IYENGAR *À partir de 680 € par pers. pour 6 jours, stage, hébergement et pension complète. 25 participants maximum, réserver à l'avance. yogaiyengar.net*

MONGOLIE

Où ? Dans la réserve naturelle de Ikh Nart, à l'est du pays, dans le désert de Gobi.

Pourquoi y aller ? Pour vivre une aventure de glamping (contraction de glamour et camping) dans un camp mongol. Logé dans une yourte traditionnelle tout confort, on commence la journée par un temps de silence et de contemplation. Le yoga pratiqué ici est le Jivamukti – « état de libération » en sanskrit –, une forme physique et dynamique de la pratique. Repas végétaliens et sans sucre, séances de massage et balades à cheval ponctueront également votre séjour.

JIVAMUKTI *À partir de 1 830 € par pers. pour 8 nuits, tout compris. Réservé aux personnes expérimentées. reclaimyourself.co.uk*

MAROC

Où ? À la Kasbah Beldi, à environ 30 km de Marrakech.

Pourquoi y aller ? Pour bénéficier d'une retraite dans un lieu d'exception, avec un jardin de 15 ha, deux piscines et une vue imprenable sur l'Atlas. Ici, on pratique le yoga Ashtanga, un style dynamique parfait pour gagner en agilité, souplesse et endurance, et la méditation. Au programme aussi : rando accompagnée d'un guide, cours de cuisine marocaine, balade à cheval, spa, massages et hammam.

ASHTANGA *À partir de 350 € par pers. pour 6 jours de cours de yoga et de soins. Pour l'hébergement, compter 790 € par personne en ch. ind. et 490 € en ch. double, plus 175 € pour la demi-pension (7 repas). yoga-escape.com*

SRI LANKA

Où ? En surplomb de Koggala, un village bordé par l'océan Indien, à environ 15 km de la ville de Galle (au sud du pays).

Pourquoi y aller ? Pour se laisser guider par Lara Baumann, fondatrice du yoga Quantum – alliant le vinyasa yoga à une étude ayurvédique de votre personne, qui vous aide à construire des séquences dynamiques adaptées à votre corps. Vous bénéficierez d'un programme individuel de yoga, de soins et d'alimentation. Une retraite dans un calme olympien, avec une vue imprenable sur le lac de Koggala.

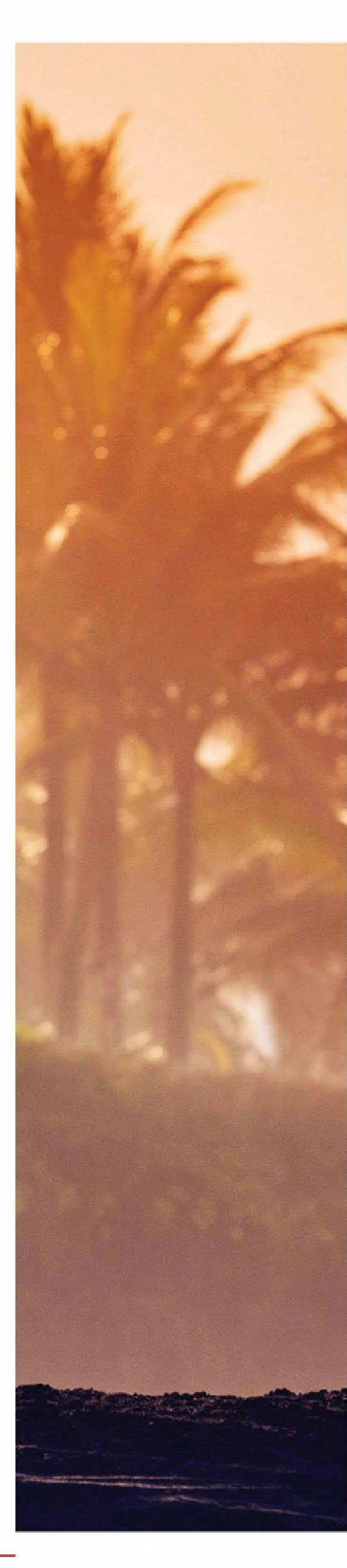
QUANTUM *À partir de 1 256 €, 7 nuits en chambre double et pension complète, cours de yoga inclus. Débutants acceptés. quantumyoga.com*

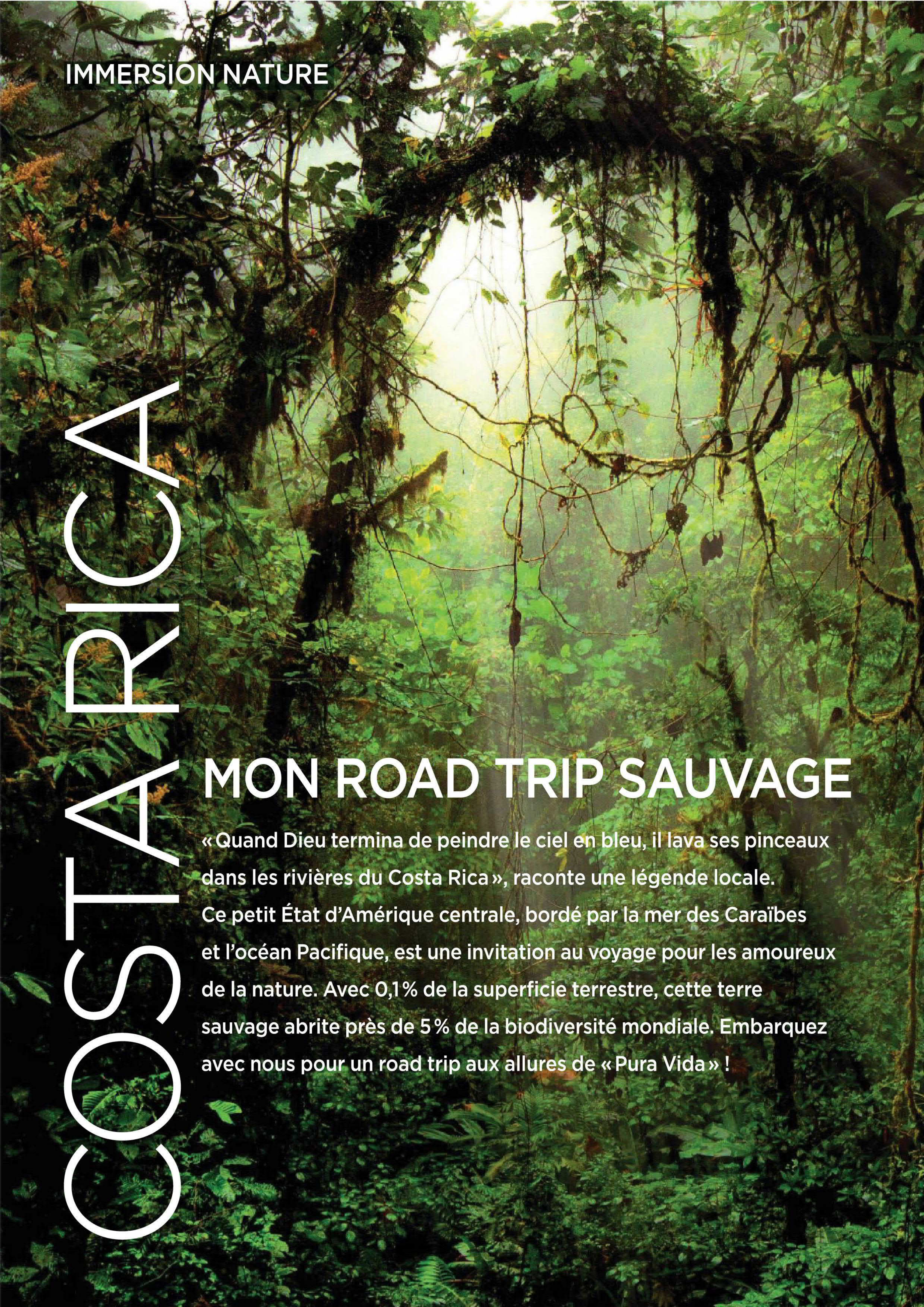
ESPAGNE

Où ? À Santillan, à 20 km de Malaga, sur une colline avec vue sur mer.

Pourquoi y aller ? Pour s'adonner à deux séances de yoga par jour, yang le matin, yin le soir, dans des salles magnifiques et spacieuses, au cœur d'une ferme andalouse dont les jardins surplombent la méditerranée. Dans la journée, on peut assister à des séances de méditation de pleine conscience. De quoi relaxer le corps et l'esprit.

YIN & YANG YOGA *À partir de 1 150 € pour 7 jours, en chambre double, cours et repas du soir compris. centrosantillan.com*





COSTA RICA

MON ROAD TRIP SAUVAGE

« Quand Dieu termina de peindre le ciel en bleu, il lava ses pinceaux dans les rivières du Costa Rica », raconte une légende locale. Ce petit État d'Amérique centrale, bordé par la mer des Caraïbes et l'océan Pacifique, est une invitation au voyage pour les amoureux de la nature. Avec 0,1% de la superficie terrestre, cette terre sauvage abrite près de 5 % de la biodiversité mondiale. Embarquez avec nous pour un road trip aux allures de « Pura Vida » !



COSTA RICA

Récit par Emma Thomson

B

riseuses d'os, entrechoqueuses de dents, tordeuses de globes oculaires… Les qualificatifs autrefois donnés aux routes du Costa Rica, truffées de nids-de-poule, rappellent les noms des colosses du *Bon Gros Géant* de Roald Dahl. Mais on m'a assuré que cela avait changé : aujourd'hui, des rubans de goudron et de béton lisses relient les grandes villes. Encouragée par ces bonnes nouvelles, je décide donc de louer une voiture sans chauffeur. Mon compagnon de route ? Mon père. Autrement dit, ce sera « ça passe ou ça casse » pour la voiture… comme pour moi.

Nous voilà prêts, équipés de pied en cap : bagages dans le coffre du 4x4, GPS réglé, cartes sur les genoux, instructions par écrit, application Wize pour les infos trafic. Les paroles de la guide qui nous a accueillis résonnent encore à nos oreilles – « Surtout, n'oubliez pas de tourner à gauche après l'hôtel Crowne Plaza ! » – quand nous quittons le parking d'un hôtel d'Alajuela, impatients de prendre la route. Un kilomètre et demi plus loin, nous tombons sur notre premier glissement de terrain. Il faudra 40 minutes pour nous dégager de la terre mouillée. Enfin, nous repartons. Voyage en auto, deuxième round.

En quelques minutes, nous nous retrouvons en plein cœur de San José, la capitale. L'expérience est stressante : cernés d'automobiles qui klaxonnent de toute part, nous avons de nouvelles règles de conduite à respecter et une nouvelle voiture à dompter ! Puis le GPS nous emmène sur le périphérique et nous ratons la sortie pour le Crowne Plaza.

Le road trip commence mal ! Heureusement, nous rejoignons rapidement la …/…



Ambiance décontractée dans une crique de Dominical. Préservé du tourisme de masse, ce petit village de pêcheurs est le parfait endroit pour *chiller* dans un hamac sous les palmiers…





Les Mayas ornaient leurs coiffes, non de diamants ou de pierres précieuses, mais de plumes de quetzal, symboles de richesse et de position sociale.

…/… route Panaméricaine, qui ne s'essouffle qu'à Buenos Aires, en Argentine. Sa partie costaricaine est une suite de courbes étroites et de falaises abruptes et, malgré sa fréquentation intense, seulement deux voies existent, sans accotement ni éclairage (ce qui lui a valu le titre de quatrième route la plus meurtrière au monde !) Alors que nous suivons les lacets qui escaladent la cordillère de Talamanca, nous nous retrouvons tout à coup dans un drôle d'embouteillage. Des chèvres et des veaux broutent au bord de la chaussée. Les maisons ont cédé la place à une forêt montagneuse humide, et des noms aussi saisissants que « Cerro de la Muerte » (« colline de la Mort ») apparaissent sur la carte. Des bromélias poussent entre les lauriers et les chênes vieux de 500 ans ; des orchidées traînent leurs fleurs dorées comme si c'était la chevelure de la princesse Raiponce.

Quand nous arrivons à notre premier gîte, à San Gerardo de Dota, le GPS indique 2 938 m d'altitude et j'ai la tête qui tourne. Lorsque nous descendons de la voiture, le silence est brisé net par le rugissement du rio Savegre, une rivière tumultueuse qui fait tourbillonner la brume fraîche autour de mes bras nus.

Ces forêts dissimulent plus de 170 espèces d'oiseaux, mais l'une d'entre elles règne en maître : le quetzal. Gris au début de sa vie, il subit une transformation digne d'un superhéros : il se dote d'un plumage émeraude irisé, le mâle développant une paire de plumes caudales qui peuvent traîner sur plus de 90 cm.

Nous nous sommes levés à l'aube pour suivre Carlos, un ornithologue qui organise des visites dans la région depuis qu'il a 10 ans, dans l'espoir d'apercevoir cet oiseau craintif. Notre guide demande au chauffeur de s'arrêter près d'un avocatier sauvage – l'équivalent quetzal de l'herbe-aux-chats. « Pas d'avocat, pas de quetzal », dit Carlos. Tous les yeux guettent des éclairs émeraude dans l'arbre trapu. Mais les branches restent nues. « On n'a pas 100 % de chance d'en voir, dit Carlos. C'est la nature. Mais avec moi, on a 99 % de chance ! »

Nous attendons… longtemps. Nous parlons en chuchotant, puis nous allons plus loin, scrutant les buissons. « Il y en a aussi à Monteverde, mais ici, l'écosystème est idéal pour eux », encourage Carlos. Nous tapons des pieds pour nous réchauffer. Tout à coup, un son surgit de la forêt et fait taire l'ornithologue. On dirait un chiot réclamant une récompense ; c'est un geignement irrésistible. Sans un mot, Carlos se précipite sur la route, son télescope à la main ; il le tourne pour zoomer sur l'avocatier, et un sourire illumine son visage. « Venez vite, regardez ! » Je regarde dans l'oculaire et le voilà : c'est un mâle, illuminé de vert, de rouge et de noir, comme un sapin de Noël.

« Je contemple la canopée et j'ai la sensation de "pura vida" dont parlent les Costaricains. »

AU CŒUR DE LA FORÊT VIERGE

Le lendemain matin, un autre glissement de terrain nous coupe la route. En attendant, je bavarde avec les passagers de la voiture qui nous suit. Les amis de Stefaan, un Allemand, veulent le déposer à la gare routière avant de rentrer chez eux. « Où allez-vous ? », nous demande-t-il. « À Uvita ». « Moi aussi ! » répond-il dans un grand sourire. « Venez donc avec nous, vous gagnerez beaucoup de temps. » Il case ses bagages et son grand corps à l'arrière de la Toyota et nous mettons le cap au sud. Nous faisons une pause à Dominical, un village de pêcheurs et de surfeurs, pour mettre nos pieds en éventail dans le sable noir.

Après avoir déposé notre auto-stoppeur à son auberge de jeunesse, nous arrivons à l'écolodge La Cusinga. La lumière lavande de l'après-midi gagne du terrain. Le gîte est installé au milieu de 200 ha de forêt vierge. Je décide d'aller me promener jusqu'à un point d'eau voisin, en contournant sur la pointe des pieds les flaques qui parsèment le chemin.

La forêt se dévoile. J'aperçois une petite cascade qui tombe dans un bassin circulaire. Je m'assieds au bord, sur les rochers, et plonge les jambes dans l'eau fraîche et tourbillonnante.

À part une procession de fourmis qui brandissent leurs fardeaux de feuilles en avançant, je suis absolument seule. Je renverse la tête en arrière et contemple la canopée. Pour la première fois, j'ai la sensation de « pura vida » (« vie pure ») …/…

LE QUETZAL, L'OISEAU SACRÉ

Est-ce son incroyable transformation qui lui confère ce caractère sacré ? Gris au début de sa vie, le quetzal resplendissant se dote peu à peu d'un plumage bleu-vert irisé qui change avec la lumière. Des reflets cuivrés et dorés viennent alors illuminer sa gorge, sa poitrine et sa queue, dont les plumes peuvent atteindre, chez le mâle, 90 cm. Les Mayas vénéraient cet oiseau au plumage chatoyant comme un dieu. Le meilleur moyen d'apercevoir un quetzal : chercher un avocatier sauvage et se lever tôt le matin. C'est le moment où l'oiseau sacré se nourrit de ses fruits.

Rz

« Pour venir hiverner sur ces côtes, les baleines à bosse parcourent des milliers de kilomètres. »

.../... dont parlent les Costaricains, surnommés *Ticos*. Personne, pas de téléphone : rien que la nature. Quand je reviens sur mes pas, un capybara, une sorte de hamster géant, traverse le chemin couleur cannelle juste devant moi. Il s'arrête, lève le museau pour renifler et regagne la forêt protectrice.

En quête d'autres animaux sauvages, nous prenons un bateau jusqu'au parc national Corcovado, dont les seules parties accessibles longent la côte. Les visiteurs préfèrent généralement se rendre au parc national Manuel-Antonio, juste au sud de San José, mais l'effort supplémentaire en vaut la chandelle. Le Corcovado, un morceau de 40 000 ha de forêt tropicale situé sur la péninsule d'Osa, est l'un des plus grands parcs nationaux du Costa Rica. On dit aussi que c'est l'endroit le plus riche du monde sur le plan biologique : il abrite le jaguarundi, l'ocelot, le tapir de Baird, le tatou à neuf bandes, parmi tant d'autres.

Malheureusement, nous ne voyons aucun d'entre eux. Comme nous contournons la péninsule, le ciel s'assombrit et la pluie se met à tomber bruyamment. Les vagues se cabrent, le capitaine et l'équipage se démènent pour que le bateau reste stable pendant que nous débarquons. Sans se laisser décourager, Reymer, notre guide, s'enfonce à grands pas décidés dans la forêt, suivi tant bien que mal par une file d'imperméables aux couleurs vives. Plus raisonnables que nous, les animaux se sont dispersés pour échapper au déluge. Reymer ne se démonte pas. En criant pour couvrir le grondement de la pluie, il nous signale vaillamment autant de choses que possible : « Ça, c'est un nid de termites. Elles ont le goût du beurre de cacahuètes ! Écrasées sur la peau, c'est un bon antimoustiques. »

« Regardez, la toile d'une néphile dorée. Si vous en fumez, vous planerez pendant deux heures ! Vous voyez cette plante ? Quand une femme la boit en infusion, elle ne peut pas tomber enceinte pendant six mois. Là... vous voyez ces épines ? Elles ont été la première armée du Costa Rica ; on frottait du poison de grenouille dessus et on en faisait des flèches. »

À un moment, nous entendons le grognement menaçant d'un singe hurleur mais ne le trouvons pas. Le tapis forestier est maintenant recouvert de 30 cm d'eau. Nous nous abritons dans le poste des gardes forestiers pour pique-niquer et remarquons une grosse bûche qui flotte près du rivage. « Ce n'est pas une bûche, déclare Reymer. C'est un alligator. »

Revigoré par le repas, Reymer propose de marcher jusqu'à une cascade proche. « Elle ne devrait pas être aussi inondée », nous rassure-t-il. Nous escaladons les racines aériennes des figuiers étrangleurs, et nous voilà bientôt en train de traverser à gué des rivières dont les eaux montent rapidement, en prenant appui sur des cordes et en cherchant du pied les cailloux dissimulés. Quand nous arrivons à la cascade, nous avons de l'eau jusqu'à la taille. « Je n'ai pas vu le niveau aussi haut depuis dix ans ! », s'exclame Reymer, bouche bée devant le torrent d'eau boueuse qui est sorti de son lit et coule à flots puissants devant nous. Je regarde mes doigts : ils sont ridés comme des pruneaux.

Sur le bateau du retour, des fous bruns et une troupe de pélicans passent devant nous, attrapant du poisson à la surface de l'eau. Des dauphins tachetés folâtrent à la proue. Nous naviguons dans les eaux protégées du parc national Marino Ballena – l'un des meilleur spots du monde pour voir des baleines à bosse. Elles parcourent des milliers de kilomètres pour hiverner au large de ces côtes. « De juillet à octobre, les baleines viennent d'Argentine ; elles parlent espagnol. Puis, de décembre à mars, elles viennent de Californie et parlent anglais », plaisante Reymer.

COLS ROUGES ET ŒUFS BLANCS

Nous virons au nord-ouest vers les plaines de la région de Guanacaste – la région la moins peuplée du pays –, qui doit son nom à l'arbre national du Costa Rica. Nous passons devant des plantations de palmiers à huile, des *sodas* – sortes de cantines locales – et des femmes qui vendent des litchis, disposés comme des tas de grenades roses hérissées de pointes. À l'entrée des villes, les ralentisseurs – « Reductor » sur les panneaux de signalisation – semblent plutôt conçus pour démantibuler les voitures que les faire ralentir. .../...

« CHASSEURS DE VAGUE »

Le surf est devenu une institution au Costa Rica, notamment grâce à la mythique vague « Salsa Brava ». Considérée comme la plus grosse vague du pays, elle se *ride* pendant la saison sèche, entre novembre et avril. Pour trouver les meilleurs spots, direction la côte Pacifique et la ville de Tamarindo. Située à l'entrée de la péninsule de Nicoya, elle est considérée comme le « hub » des surfeurs. À partir de là, vous pouvez rallier les plages Avellanas et Negra, peu fréquentées, ou, plus au sud, celles de Guiones ou de Mal Pais. Pas idéal pour les débutants en revanche…

La région de Monteverde et sa « forêt de nuages », se découvre à travers ses sentiers pédestres, ses ponts suspendus et ses célèbres parcours de Canopy, une activité qui consiste à passer d'arbre en arbre à l'aide de tyroliennes géantes.



« La rivière chocolat coule 250 m plus bas, et des vautours noirs tournoient au-dessus de nos têtes. »

.../... Les maisons en bardage sont peintes de différents tons de pêche, bleu, rose et vert ; elles sont installées sur des parcelles carrées recouvertes d'herbe parfaitement coupée. Des rocking-chairs patientent sur les terrasses et des troupeaux de zébus brahmanes – au cou flasque et ridé et aux longues oreilles – se cachent sous les arbres pour fuir la chaleur. « Les gens vivent au jour le jour ici – le niveau de stress est beaucoup plus bas qu'en ville », nous dit Jimena Sanchez, la gérante de l'hôtel, le soir, alors que nous dînons à Rancho Humo, un ranch où une vieille ferme a été transformée l'an dernier en hôtel haut de gamme. Il se trouve au milieu de 20 000 ha de zones humides transformées en réserve privée, l'une des plus importantes aires de nidification d'Amérique centrale.

Nous roulons sur les pistes, à l'affût des jabirus à col rouge (oiseaux exotiques de 90 cm de haut), des spatules rosées (échassiers), des anhingas (oiseaux aquatiques), des faucons, des onorés (petits hérons) et des aigrettes. Plus tard, à marée basse, lors d'un tour en bateau sur le fleuve Tempisque, bordé de mangrove, nous découvrons des laisses de vase parsemées des corps squameux de crocodiles.

Mais j'ai envie de quelque chose d'un peu plus aventureux. Alors nous nous rendons plus au nord, où le complexe touristique Rio Perdido dispose d'une des meilleures tyroliennes du pays. John Deere, l'instructeur, soulève sa casquette de base-ball pour nous saluer et commence à nous harnacher d'un baudrier, d'un casque et de mousquetons. Nous traversons la forêt à pied jusqu'à la première plateforme. « Il n'y a pas de singes », regrette Lisa, une touriste américaine. « Rien que nous », répond malicieusement Felipe, en l'attachant au câble et en l'envoyant dans les airs. Puis c'est mon tour. La rivière couleur chocolat au lait coule 250 m plus bas, et des vautours noirs tournoient tranquillement au-dessus de nos têtes. J'agrippe le câble avec mon gant en cuir et pousse un cri quand les parois du canyon défilent à toute vitesse devant mes yeux.

Nous suivons un chemin de terre jusqu'à notre dernière étape, Ostional. Dotée d'une plage de 6,5 km de long, cette ville balnéaire est le deuxième lieu de ponte mondial de la tortue olivâtre, une espèce en voie de disparition. Elles viennent sur le rivage en vagues massives, appelées *arribadas*. « Le 2 novembre, nous en avons compté 3 700 en seulement trois heures », rayonne notre guide, Yamileth Diaz, quand nous passons la prendre à 21 h. Elle est bénévole pour la réserve faunique d'Ostional.

L'odeur âcre de l'urine de renard flotte au-dessus du sable, et la lune est si brillante que nous marchons sans lampe. La plage est jonchée de carapaces de tortue, blanches et vides comme des balles de ping-pong crevées. Nous ne sommes pas les seuls à les guetter. Des silhouettes dansent dans le noir : des chiens sauvages, des crabes et des vautours à la recherche de bébés tortues. Les gardes forestiers patrouillent la nuit pour repousser ces maraudeurs nocturnes et empêcher les humains de voler les œufs. « Pour les vendre ? » demandé-je à Yamileth. « Non, pour les manger ! C'est délicieux avec une sauce épicée. »

Un faisceau lumineux traverse le ciel : un des gardes forestiers nous prévient qu'il a trouvé un nid de bébés tortues. Nous nous précipitons pour voir les petits ramper sur les coudes et les genoux, comme des *ninjas*, sur le sable. Ils détalent et s'arrêtent, détalent et s'arrêtent jusqu'à ce qu'ils atteignent le bord de l'eau et tombent en faisant plouf dans le Pacifique. On ne les reverra pas avant dix ou quinze ans.

Nous sommes les seuls touristes à assister à ce spectacle : c'est l'un des avantages de la location de voiture par rapport au voyage organisé. On peut s'éloigner de la foule, s'enfoncer dans le pays. On est libre de musarder, de traîner et, dans une certaine mesure, de décider quoi faire sur un coup de tête. Bien sûr, cela peut parfois être stressant, mais c'est l'occasion de découvrir le pays et d'avoir davantage de relations avec les habitants.

Nous finissons le voyage d'excellente humeur, avec des souvenirs d'auto-stoppeur allemand, d'oiseaux craintifs et de bébés tortues. Et, heureusement pour nous, sans bris d'os, ni torsion de globe oculaire, ni entrechoquement de dents. ■



Après avoir traversé toutes les nuances de vert des collines du Costa Rica sur des kilomètres et des kilomètres, il n'y a pas meilleur spot au monde pour l'observation des baleines à bosses que les plages du parc national Marino Ballena. On dit même que c'est l'un des rares endroits où elles s'accouplent.





PRATIQUE

▶ SE DÉPLACER

Le Costa Rica dispose d'un excellent réseau de bus qui dessert jusqu'aux régions les plus reculées. Il vaut mieux se procurer ses billets à l'avance, surtout en saison haute (de fin novembre à fin avril). Les routes, qui étaient criblées de nids-de-poule, se sont beaucoup améliorées. Louer un 4x4 permet plus de souplesse dans les déplacements. Les sociétés de location comme Sixt, Hertz et Europcar ont toutes des agences à San José. cr.sixt.com ; hertzcostarica.com ; europcar.co.cr

▶ À QUELLE SAISON ?

Connue pour ses microclimats, la météorologie est très contrastée au Costa Rica : la province de Guanacaste, au nord, est beaucoup plus sèche que le sud-est, tropical. En général, la saison sèche, très ensoleillée, dure de mi-décembre à avril. La saison des pluies dure de mai à novembre : s'il est moins cher de voyager à cette saison, attendez-vous en revanche à essuyer des averses et à ce que certaines activités soient annulées. Les températures vont de 21 ° à 27 °C.

▶ BON À SAVOIR

Visas : aucun visa n'est nécessaire pour les séjours de moins de trois mois. Une taxe d'aéroport de 25 € doit être acquittée en quittant le pays.
Monnaie : le colon (CRC). 1 € = 605 CRC
Santé : une mise à jour des vaccinations, notamment contre l'hépatite A, peut être demandée. Le traitement antipaludique n'est pas nécessaire.
Indicatif international : 00 506
Heure : GMT – 6.

▶ PLUS D'INFOS

visitcostarica.com, twoweeksincostarica.com

▶ CIRCUITS

Pura Aventura propose un circuit en voiture sans chauffeur de quinze nuits, Costa Rica Uncovered, avec hébergement en chambre d'hôte, activités, transferts et location de 4x4 avec GPS à partir de 2 620 € par personne en chambre double. Le tarif ne comprend pas les vols. pura-aventura.com

▶ Y ALLER

Air France propose des vols directs Paris-San José (11 h 30 de vol), à partir de 581 euros.

Sélection réalisée par Marine Sanclemente

Notre TOP 10 AU COSTA RICA

Quoi faire ? Quoi voir ? Quoi manger ?

1 QUATRE SPOTS POUR CONTEMPLER LE SUNSET

1 Au sommet du mont Ventisqueros, deuxième point le plus haut du pays. Le soleil se couche entre les sommets rocheux, au-dessus du lac Chirripo. Idéal pour les randonneurs.

2 Depuis la baie de Drake, un paradis où l'écosystème est préservé au maximum. Vous serez entouré d'aras, de toucans, de singes ou de tapirs. Parfait pour les amoureux des grands espaces.

3 Dans les eaux du Pacifique, au niveau de Tamarindo. Le soleil couchant accompagnera le ballet des dauphins, raies manta et baleines. Pour s'y rendre, de nombreuses compagnies proposent des croisières en voilier ou en catamaran, d'une durée variable de 5 à 8 heures.

4 Au Ronny's Place, une cabane en bois transformée en restaurant, au sommet des falaises de Manuel-Antonio. Les tables avec vue sur l'océan sont très prisées, on vous aura prévenu !

Tip : en raison de la proximité du pays avec l'équateur, l'heure du coucher du soleil au Costa Rica ne varie que de 30 min pendant l'année, entre 17 h 30 et 18 h.

2 LE LIEU QUI VAUT LE DÉTOUR

Atenas, une petite ville de 7 000 habitants, située à 50 km de San José, la capitale. Protégée par les montagnes, elle jouit d'une température égale presque toute l'année : 23 °C. Cela lui a valu le titre de « région bénéficiant du meilleur climat au monde », selon *National Geographic*. Sur la place principale, admirez les jolies maisons en bois et la charmante église. À l'est de la ville, le Monumento al Boyero rappelle l'époque où Atenas était une étape importante sur la route du café.

3 CANOPY TOUR

Parmi la trentaine de volcans du pays, Arenal et son parc national sont incontournables. Pour découvrir le parc autrement, embarquez pour une ascension en téléphérique jusqu'à la cime des arbres. Dans cette « forêt de nuages », il est très fréquent de s'approcher de singes et de paresseux. S'ensuit une incroyable descente en tyrolienne. Moins sportifs, optez pour le sentier de 3 km, avec ponts suspendus, d'Arenal Hanging Bridges.

4 SOUS LA SURFACE DE LA TERRE

Vieilles de 5 millions d'années, les grottes de Venado abritent aujourd'hui chauves-souris, grenouilles transparentes et fossiles marins. Elles hébergent aussi 10 chambres sur près de 3 km. Seul site du genre au Costa Rica, ces grottes sont idéales pour tester la spéléologie. Pour les plus avertis en quête de challenge, préférez celles du parc national de Barra Honda.

5 BOIRE UN VERRE AU 7E CIEL

Embarquez dans la carcasse d'un avion-cargo militaire (qui approvisionnait les milices engagées contre la révolution sandiniste de 1979, au Nicaragua). Dinez au El-Avión ou optez pour un cocktail en profitant du panorama sur le parc naturel Manuel-Antonio, classé comme l'un des 12 plus beaux parcs naturels au monde.

6 À GOÛTER

Le *casado* (« marié »), le plat traditionnel que toute bonne épouse doit servir à son mari. Il est composé de riz, de haricots noirs, de chou, de plantains et de viande, poisson ou fruits de mer. Mangez-le dans un *soda*, une petite cantine, pour l'équivalent de 4 €. Pour la jouer local, agrémentez le tout de sauce Lizano. *Buen provecho* !

7 ON RAPPORTE QUOI ?

Du café de la Finca Rosa Blanca (à Heredia), où vous trouverez des grains équitables et biologiques. Le Grano de Oro a fait la renommée du pays et compte pour 20 % de son PNB. Pour plus d'originalité, ramenez de la vanille et de la cannelle de la Villa Vanilla (à Quepos).

8 LA PHOTO QUI CLAQUE L'INSTAGRAMER

Besoin d'alimenter votre compte Instagram ? On se jette sous les chutes de La Paz (façon de parler bien sûr), une cascade haute de 40 m. Avec l'aménagement de sentiers de randonnée et de plusieurs plateformes, vous pourrez même prendre une photo en dessous. L'occasion d'imiter Mytanfeet, le compte de deux spécialistes du Costa Rica.

9 LE PLAN URBEX

Les aventuriers branchés, adeptes d'exploration de ruines urbaines, chercheront le chemin de l'ancienne prison de l'île de San Lucas (golfe de Nicoya), qui accueillait les individus les plus dangereux du pays jusqu'à sa fermeture en 1991. Les graffitis témoignent de la vie carcérale des prisonniers. Femmes érotisées, portraits du Christ, du footballeur Pelé… la légende raconte que certaines de ces peintures auraient été réalisées avec du sang.

10 LE SOUVENIR INDÉLÉBILE

« ¡ Pura Vida ! » L'expression fétiche du pays est aussi le tatouage le plus réalisé au Costa Rica. Environ 34 % de la population du pays serait tatouée, contre 10 % en France et 23 % aux États-Unis. Ça vous tente ? Pour ne pas vous louper, on vous conseille le salon Tattoo 506 de San José, à la très bonne réputation.



POUR MON ROAD TRIP

Parcourir la French Riviera en Ferrari vintage ou la Route 66 en Combi VW ? Oui, mais en restant stylé. Notre sélec' On the Road !



THERMOS bambou 450 ml, 34,90 €, fittea.fr **CHAISE PAPILLON** pliable L 70 x P 75 x H 89 cm, 149 €, natureetdecouvertes.com **CHÂLE** Monogram World Tour gris, Louis Vuitton en exclusivité au Printemps Haussmann, 142 x 142 cm, 550 €, printemps.com **ENCEINTE LUMINEUSE** Bluetooth de Kreafunk, H 19 cm, 120 €, nedgis.com **SWEAT À CAPUCHE** Combi, 45 €, juniqe.fr



BOISSON VITAMINÉE Vitamin Well Reload, 500 ml, 3,90 €, vitaminwell.fr **REMÈDE** Contre le mal des transports, Elixirs & Co, 18,50 €, lesfleursdebach.com **CARNET DE VOYAGE** avec cartes à gratter, 19,95 €, librairie-voyage.com **TROUSSE DE TOILETTE** en coton et cuir, 18 x 23 cm, Vichy Dijon PM, 27 €. lacerisesurlegateau.fr



CHARGEUR SOLAIRE Xtorm by A-Solar, 178 g, 2 sorties USB, 59,99 €, conrad.fr

COQUE POUR IPHONE en cuir avec câble, existe en bordeaux et marine, Native Union, 79,99 €, fleux.com

MASQUE ET COUSSIN de nuque en tissu chevron, 65 € et 95 €, lairdeparis.paris



BOÎTE À BISCUITS en métal, 19 x 14,5 cm, Home autour du Monde, 26 €, bensimon.com

MITAINES LARZAC en cuir de mouton retourné, fait main en France, 140 €, maison-fabre.lexception.com **SET D'AVENTURIER** gravé, 39,90 €, ideecadeau.fr

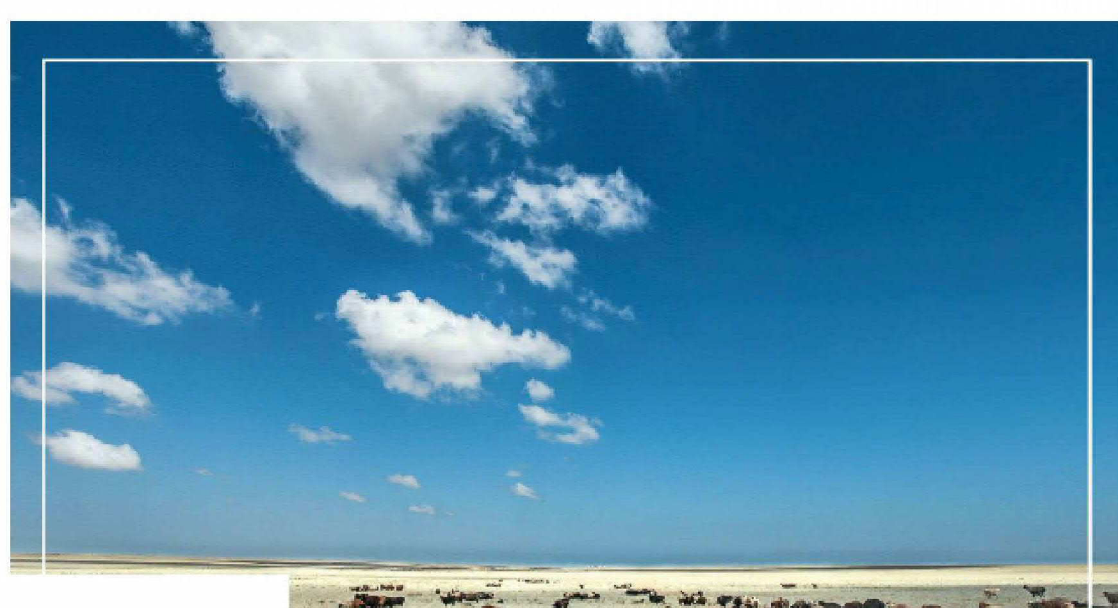
Photos et texte Nicolas Legendre

Bienvenue au KAZAKHSTAN

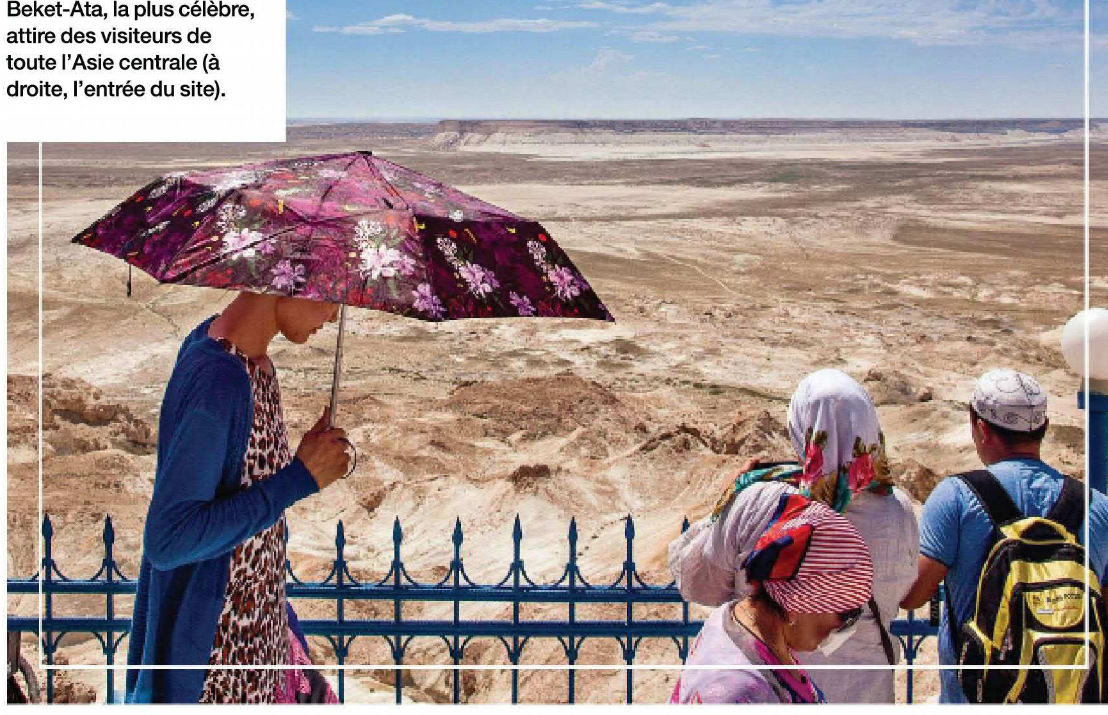
Le photographe Nicolas Legendre a arpenté la « Monument Valley » kazakhe, où ne s'aventurent que quelques dizaines de touristes par an.



Les paysages grandioses et désolés des montagnes de Bozjira, dans la province de Manguistaou, se trouvent à 2 heures de vol et à 50 heures de train d'Astana, la capitale.



Les Kazakhes raffolent du lait de chamelle, qui s'achète aisément au bord des routes. La steppe de Manguistaou est parcourue par les troupeaux de chameaux, de chèvres et de moutons. Les mosquées souterraines font aussi de la province un lieu de pèlerinage. Celle de Beket-Ata, la plus célèbre, attire des visiteurs de toute l'Asie centrale (à droite, l'entrée du site).







LA RÉGION
La province de Manguistaou est l'une des régions les plus méconnues de l'un des pays les moins visités au monde. Perdu aux confins des steppes du Kazakhstan, près du plateau d'Oust-Ourt, à la lisière des frontières ouzbèke et turkmène, ce territoire dessine une «Monument Valley» version Asie centrale. L'érosion y a sculpté des canyons démesurés et ciselé des formations géologiques aux invraisemblables contours. La foi a aussi trouvé sa place sur ces terres inhospitalières, s'enfonçant dans des mosquées souterraines que des notables soufis bâtirent entre le IXe et le XVIIIe siècle. Elles drainent chaque année des milliers de pèlerins, y compris l'été par 45°C.

COMMENT Y ALLER ?
Vols Paris-Astana à partir de 300 €. Depuis la capitale, un vol intérieur (à partir de 200 €) permet de rallier Aktaou, la capitale de la province de Manguistaou. Jeep et chauffeur expérimenté sont obligatoires pour s'aventurer sur les pistes qui traversent ces étendues semi-désertiques. Contactez des agences locales comme Stantours. *stantours.com*

OÙ DORMIR ?
L'hôtel Rahat à Aktaou. Hors de la ville, outre l'option camping, la mosquée de Beket-Ata propose le gîte et le couvert aux voyageurs.

À VOIR
La province renferme de multiples curiosités géologiques, comme les montagnes de Bozjira et de Bokty ou le lac de sel de Touzbaïr. Aktaou, la Riviera de la Caspienne en été, vaut aussi le détour.

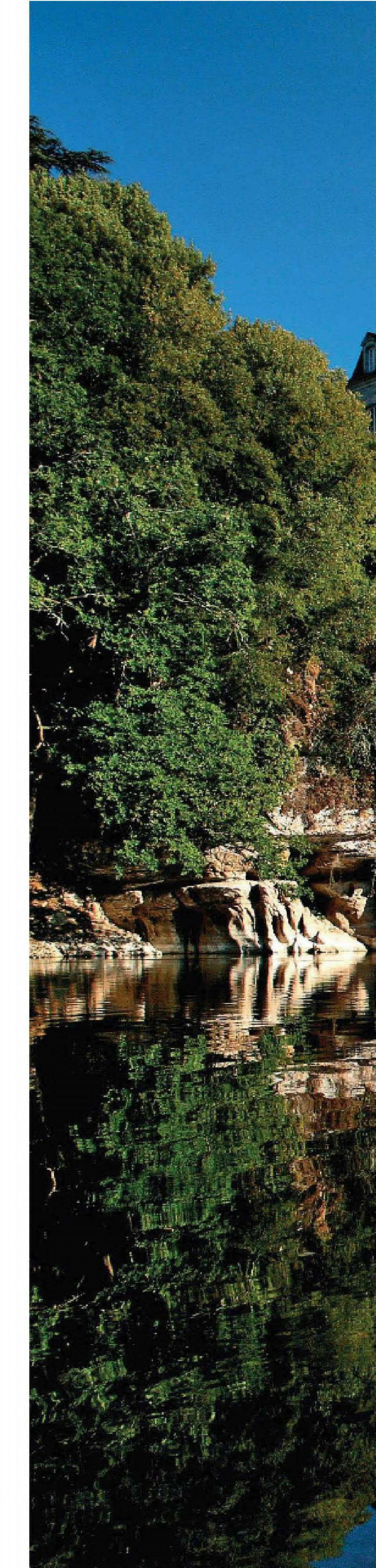




DORMIR AU CHÂTEAU

8 IDÉES DE WEEK-END ROMANTIQUE

Il y a des passages secrets, des fantômes et des lits à baldaquin... Voici notre sélection de chambres pour plonger dans l'histoire de France.





LA TREYNE
LE CHÂTEAU PERCHÉ

1 À bord d'une décapotable, je passe la grille principale du château de la Treyne, impatient de découvrir mon gîte pour la nuit. Au détour d'un chemin de graviers longé de buis, l'édifice, construit à même la roche au XVe siècle, m'apparaît enfin. J'ai connu pire comme reportage ! Ma chambre, la « Favorite », m'attend. Je cours y noter mes premières impressions. Je m'assois devant le bureau, un beau meuble du XVIIe siècle en noyer marqueté d'étain, avec tiroirs sertis d'arabesques et huit pieds finement ciselés. Les propriétaires l'ont acquis aux enchères... À vue d'œil, plusieurs milliers d'euros. J'ose à peine y poser mon bloc-notes. « On aime le mobilier d'époque, les objets précieux, et on veut les partager, me confesse la maîtresse des lieux. C'est notre philosophie ! »

Volubile, avec un léger accent allemand, Stéphanie Gombert m'entraîne pour la visite. Dans le grand salon, je reste sans voix devant une tenture de 2,30 x 3 m recouvrant tout un mur. Dans le décor bleuté d'une forêt imaginaire, des seigneurs se livrent à un corps-à-corps surréaliste avec des lions féroces. C'est une tapisserie d'Aubusson, issue des ateliers stars du XVIe siècle.

Alors que je rejoins le restaurant étoilé, un nouveau détail attire mon attention. Incrusté dans le mur de pierre, je découvre... un ascenseur ! « Il nous fallait concilier l'authenticité des lieux avec les exigences des clients d'aujourd'hui », explique Mme Gombert. Et pour y parvenir, elle n'a pas hésité à creuser le mur... à la dynamite ! *Olivier Liffran*

PRATIQUE

CHÂTEAU DE LA TREYNE, à Lacave (Lot). Tél. : 05 65 27 60 60. www.chateaudelatreyne.com/fr

Y ALLER En train jusqu'à Souillac, ou en avion, aéroport de Brive-la-Gaillarde.

LE PRIX La nuit dans l'une des 17 chambres coûte entre 200 et 900 €.

LES + Le restaurant, 1 étoile au Michelin, propose une cuisine de terroir. On recommande le foie gras de canard mi-cuit et le filet de turbot. Menu dégustation à 138 €, formule déjeuner à 48 €. Piscine extérieure, tennis, golf et baptême de l'air en hélicoptère.

BOURRON

SUR LES TRACES DE MARIE LESZCZYNSKA, REINE DE FRANCE

2 Pour mon séjour au château de Bourron, j'ai mis mes plus beaux escarpins. Du meilleur effet dans le très chic salon où j'ai pris mon petit déjeuner, mais un peu moins adaptés aux allées du parc à la française… Et, alors que je déambule dans les bois du domaine, je fais franchement moins la fière. L'objet de ma quête ? Un trésor. Lors de son séjour en 1725, Marie Leszczynska, épouse de Louis XV, aurait perdu un diamant dans les jardins. Après avoir évité plusieurs fois l'entorse, je me retrouve devant un petit édifice en pierre du XVIIe siècle. J'introduis la grande clé que m'a confiée le comte de Cordon, propriétaire du château, dans la serrure de la grille rouillée. Au bout d'un passage sombre, j'arrive à une crypte. Je suis dans l'ancienne glacière du domaine. Aucun bijou en vue…

Lasse de jouer les exploratrices, je retourne profiter du confort de ma chambre, celle préparée quelque 300 ans plus tôt pour Marie Leszczynska. Tenture d'un jaune délicat, portrait à l'huile d'une belle courtisane, lourds rideaux de velours taupe, grand miroir couleur bronze… Le décor me plonge dans le raffinement du XVIIIe siècle. Je m'allonge sur le lit *king size* surmonté d'une spectaculaire arche dorée et bleu azur. La jeune aristocrate a-t-elle rêvassé comme moi en regardant le détail de ces dorures ? J'immortalise l'instant en me prenant en *selfie*. Ça, c'est sûr, la reine ne l'a pas fait. *Gaëlle Renouvel*



PRATIQUE

CHÂTEAU DE BOURRON, à Bourron-Marlotte (Seine-et-Marne). Tél. : 01 64 78 39 39. www.bourron.fr

Y ALLER En train, jusqu'à la gare de Bourron-Marlotte.

LE PRIX La nuit dans l'une des 9 chambres du château coûte entre 240 et 520 €. On peut aussi réserver dans le cottage (5 chambres, 180 €), le fruitier du domaine qui date également du XVIIe siècle.



LE + N'hésitez pas à solliciter le comte et la comtesse de Cordon sur l'histoire du château, dans leur famille depuis plusieurs générations.

TENNESSUS

PONT-LEVIS, DOUVE ET MÂCHICOULIS

3 « Venez vite, nous allons lever le pont-levis ! » À peine arrivée à Tennessus, je fais déjà un bond dans le passé. Drapeau flottant en haut du donjon, musique sacrée… Je m'empresse d'entrer dans ce château fort du XIVe siècle. La propriétaire, Philippa Freeland, ouvre un album rempli de photos de costumes médiévaux. « Choisissez-en un pour vous mettre dans le bain ! » J'opte pour une robe en velours bicolore, épaules bouffantes, corset noir et coiffe médiévale. Je me sens dans la peau d'une princesse qui attend son prince charmant.

Comme ce dernier tarde à venir, je décide de faire un tour en barque dans les douves. Mais, engoncée dans mes habits princiers, je peine à manœuvrer. Direction ma chambre. J'emprunte l'étroit escalier en colimaçon de la tour de guet qui y mène. Lit imposant, petit écritoire, baignoire en cuivre : le mobilier a été fabriqué par des artisans respectant les techniques du Moyen Âge. Je m'y crois ! Tout à coup, la flamme de la bougie vacille. Le signal pour aller me coucher. Ici, on est vraiment dans une autre époque ! *Marine Sanclemente*



Le château loue même des costumes d'époque.



PRATIQUE

CHÂTEAU DE TENNESSUS, à Amailloux (Deux-Sèvres). Tél. : 05 49 95 50 60. www.chateau-medieval.com

Y ALLER En train, jusqu'à Parthenay.

LE PRIX À partir de 110 € la nuit, petit déjeuner inclus. Ajoutez 30 € par personne pour le panier repas composé de plats et d'ingrédients locaux, et 30 € pour la location du costume.

LES + Massage ayurvédique directement dans la chambre, vol en montgolfière si la météo le permet, avec un départ dans le parc du château.

4 FOUGERET (VIENNE) FRISSONS AU CHÂTEAU HANTÉ Lorsque les Geffroy achètent ce château médiéval en 2009, ils ont vite la sensation d'être épiés. Le verdict tombe : Fougeret serait, selon des mediums, habité par des esprits. Ils décident alors d'ouvrir une maison d'hôte d'un style particulier. Vieux meubles et bibelots poussiéreux, toiles d'araignées... On vient ici pour se faire peur. Des séances de spiritisme sont même organisées certains soirs.

PRATIQUE : nuitée avec ou sans medium, de 45 à 90 € par personne. www.fougeret.com

5 BRETEUIL (YVELINES) POUR RENCONTRER LE CHAT BOTTÉ Dans ce domaine de la vallée de Chevreuse, les dépendances valent le détour. À l'intérieur, automates et statues de cire donnent vie à plusieurs contes de Perrault. Les écuries accueillent le Chat botté et Cendrillon, le Petit Poucet est caché dans le fruitier, Barbe Bleue hante le salon de chasse... Un séjour aux allures de conte de fées.

PRATIQUE : 250 € la nuit dans l'une des trois chambres du pavillon de la cour d'honneur. www.breteuil.fr

6 LES MOYEUX (SEINE-ET-MARNE) UNE NUIT CHEZ LA MAÎTRESSE DE NAPOLÉON III Ce n'est pas un hasard si cette maison d'hôte est meublée dans le style second Empire et propose une suite nommée « Napoléon III ». En 1865, Éléonore Vergeot, maîtresse de l'empereur, s'installe au château des Moyeux. Fille de sabotier, elle a connu celui qui n'était encore que Louis-Napoléon Bonaparte lors de son emprisonnement dans la Somme, de 1840 à 1846. Chargée de son linge, elle est séduite par l'illustre détenu, qui lui donnera deux fils. Une fois empereur, celui-ci épouse une comtesse mais dote son amante d'une rente qui lui permet d'acheter ce coquet château.

PRATIQUE : de 150 € à 180 € la nuit. www.chateau-des-moyeux.com

7 SAINT-FARGEAU (YONNE) POUR DÉCOUVRIR UN PASSAGE SECRET L'unique suite de Saint-Fargeau, située dans l'énorme tour du Trésor, n'offre pas seulement une chambre de 50 m² avec lit à baldaquin, un salon et une petite pièce ornée de cartes du XVII[e] siècle. Elle cache aussi l'entrée de l'un des passages secrets de ce château ayant appartenu à la Grande Mademoiselle, cousine de Louis XIV. Si vous observez attentivement les boiseries du couloir entre la « salle des cartes » et le salon, vous trouverez une porte cachée. Un escalier à vis vous mènera jusqu'aux douves.

PRATIQUE : 200 € la nuit pour deux, visite et petit déjeuner inclus. www.chateau-de-st-fargeau.com

8 AUGERVILLE (LOIRET) LE PLUS VIP Chateaubriand, Dumas fils, Musset, Delacroix... Voici la *guest list* des fêtes données par le ténor du barreau Pierre-Antoine Berryer à Augerville, au XIX[e] siècle. Les propriétaires suivants ont persévéré dans cette veine festive. Au début du XX[e] siècle, l'un des premiers bowlings de France a été installé dans le parc, suivi d'une discothèque dans l'une des tours. C'est aujourd'hui un 4-étoiles, avec un golf 18 trous, un spa high-tech... et une chocolaterie.

PRATIQUE : de à 150 à 407 € la nuit. www.chateau-augerville.com



Saint-Fargeau, le château de la cousine de Louis XIV.

© LAURENT PANDINI



ÎLOTS DU SUD - NOUVELLE-CALÉDONIE
Couvrant environ 23 000 kilometres carrés, le lagon de Nouvelle-Calédonie, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, peut se vanter d'être le plus fin et le plus grand lagon au monde.

De la Nouvelle-Zélande au Vanuatu

Les îles planètes d'Océanie

Embarquez pour une croisière-expédition avec le photographe Xavier Desmier.

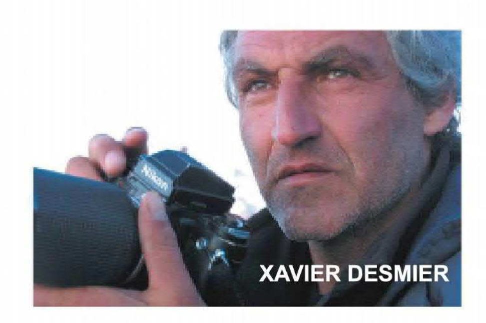
Un voyage réussi est une suite d'instants inoubliables. Naviguer dans le plus beau lagon du monde, jusqu'à un paradis de sable blanc appelé Tira, où les veillées se font à la bougie en contant des légendes d'antan. Apercevoir les lueurs du volcan Yasur, comme le capitaine Cook, avant d'escalader ses flancs pour observer une éruption au plus près. Explorer la mystérieuse île noire d'Ambrym, puis s'immerger dans les croyances ancestrales des communautés mélanésiennes...

Animée par National Geographic, cette croisière sur *L'Austral,* navire d'expédition cinq-étoiles, permet de découvrir l'incroyable biodiversité de la Mélanésie. Partie d'Auckland, elle aborde les îles subtropicales de Nouvelle-Zélande, avant de faire halte en Nouvelle-Calédonie, au rythme de plongées dans un lagon classé au patrimoine de l'UNESCO.

« Cette croisière épouse parfaitement la philosophie du National Geographic, explique-t-il. Voyager en immersion, en prenant le temps de la découverte et de la rencontre. »

Puis elle rejoint le Vanuatu, magnifique archipel de 83 îles aux traditions préservées, dont certaines communautés refusent même tout contact avec le monde extérieur.

Présent à bord, le photographe du National Geographic, Xavier Desmier, ancien compagnon d'aventures du capitaine Cousteau et de Jean-Louis Etienne, partagera ses secrets de photographe, du montage d'une expédition à la composition d'une image et la construction d'un reportage.



XAVIER DESMIER



Quand nos reporters débarquent en ville

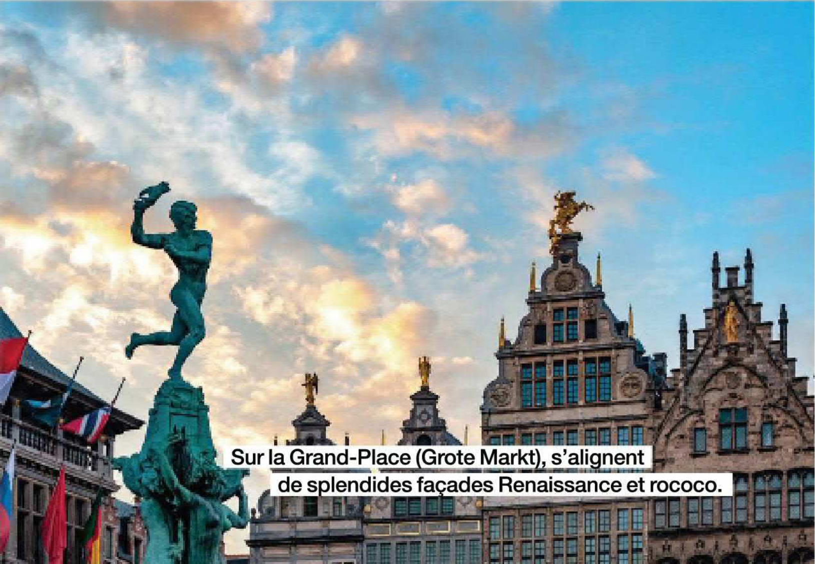
Devant le très animé Kiki Queer Bar, à Reykjavík.

Et au milieu coule une rivière… ou plutôt un fleuve, l'Escaut (Schelde), qui se jette en mer du Nord.



Les pavés accueillent la tradition anversoise du *terrasken :* boire des pintes en terrasse.


Près des docks, le Museum aan de Stroon présente des collections liées à l'histoire d'Anvers.


Sur la Grand-Place (Grote Markt), s'alignent de splendides façades Renaissance et rococo.


Pas de visite sans lèche-vitrines à Saint-André ou sur le Meir, la plus importante rue commerçante.



TOUS À ANVERS
la ville la plus branchée de Belgique

Ses habitants prétendent que le reste du pays n'est qu'un « parking » ! Mode avant-gardiste, pintes en terrasse et cuisine d'exception, Anvers c'est « in ». ***Par Emma Thomson***

Trois choses sont prisées plus que tout par les habitants d'Anvers : la mode, la liberté de parole et le café d'excellente qualité. La deuxième ville de Belgique a créé une bulle de « coolitude » autour d'elle, et ses habitants l'appellent « 't Stad » (« la ville »), comme s'il n'y en avait pas d'autre. Ce n'est pas du snobisme, mais leur désir de nouveauté est tout bonnement insatiable. La ville se délecte de fêtes éphémères, d'architecture inventive et de gastronomie d'avant-garde. Ce qu'il y a de bien, c'est que les étrangers ne sont pas exclus. Anvers est l'une des villes les plus cosmopolites du monde.

Ceux qui s'y rendent pour la première fois limitent souvent leur exploration à la vieille ville du XVIe siècle – avec sa Grand-Place(Grote Markt) inscrite au patrimoine de l'Unesco –, à la cathédrale Notre-Dame et au Schipperskwartier, le secteur chaud, mais sans danger. Saint-André, le quartier de la mode, et celui des diamantaires, autour de la gare d'Anvers-Central, sont également très fréquentés. Les visiteurs désireux de sortir des sentiers battus peuvent, quant à eux, prendre un vélo et aller vers le sud-est, jusqu'au district branché de Zurenborg, qui regorge d'architecture Art nouveau. En marchant vers le nord, vous découvrirez les quartiers de Het Eilandje et de Dampoort, resserrés autour des docks. Autrefois délaissés, ils ont été rénovés dernièrement. On y trouve les musées les plus récents de la ville, comme le MAS (Museum aan de Stroom) et le Red Star Line Museum, ainsi que plein de cafés excentriques, une piscine Art déco et le parc Spoor Noord. La Linkeroever (rive gauche), de l'autre côté de l'Escaut, a même une plage de sable !

Partout où vous flânerez, surprises et innovations seront au rendez-vous, d'un bar à cocktails dans un ancien dépôt de tramways à une visite des égouts où l'aristocratie organisait jadis des fêtes secrètes. Anvers est si dynamique que ses habitants ont peut-être raison quand ils disent en plaisantant : « Le reste de la Belgique n'est qu'un parking. »

LA BONNE CHÈRE. La cuisine belge a la réputation d'être savoureuse mais peu innovante. Si les autochtones ont un petit faible pour des mets traditionnels, comme le *paling in groene saus* (l'anguille à la sauce verte, meilleure que le nom ne le laisse présager), leur préférence pour les plats sans chichis diminue à mesure que les chefs commencent à flirter avec des ingrédients internationaux. Aujourd'hui, les steaks peuvent venir d'Argentine et être assaisonnés avec du sel de l'Himalaya ou avec une spirale de sauce au wasabi.

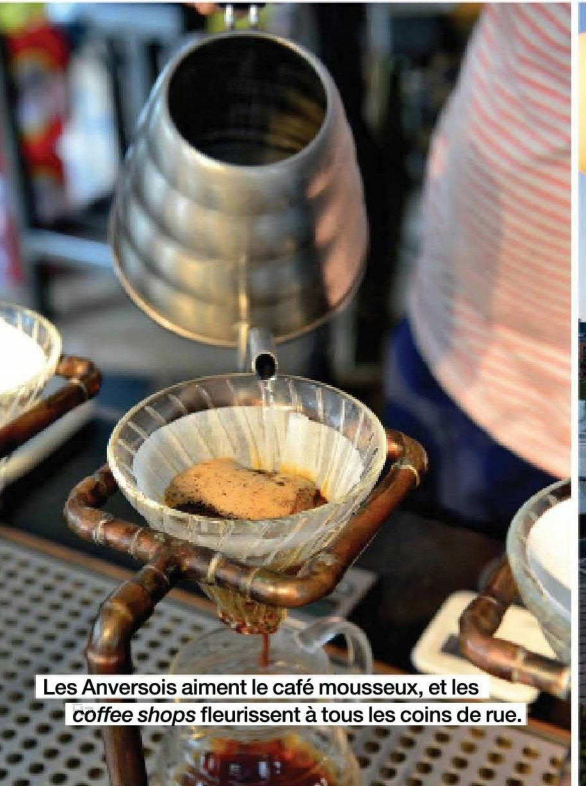
Grâce à son brassage de nationalités, Anvers est devenu le meilleur endroit de Belgique pour goûter la cuisine mondiale, du *pastel de nata* portugais autour de Sint-Jansplein, à la délicieuse cuisine de rue vietnamienne, comme chez **Bún**, un nouveau venu dans le quartier branché de Het Zuid. Les nouveaux restaurants se multiplient comme des petits pains, et les établissements renommés ont dû améliorer leur offre. Les brasseries vieillottes ont cédé la place à des restaurants tendance et à des lieux éphémères. Des nouveautés fleurissent aussi, comme **Caravan**, une ancienne pharmacie transformée en bistro rétro, célèbre pour son *koppijnontbijt* (petit déjeuner spécial gueule de bois) servi – au choix – avec de la bière ou de l'aspirine. Les supermarchés eux-mêmes se réinventent. Robuust a une politique zéro déchet et n'utilise aucun emballage alimentaire. Les clients apportent leur propre contenant. Tandis que HNGRY vend des packages d'ingrédients pour réaliser diverses recettes.

OÙ BIEN MANGER
Bún : Sint-Jorisoort 22. bunantwerp.be
Caravan : Damplein 17. decaravan.be
Goossens : Korte Gasthuisstraat 31. goossens-chocolatier.com

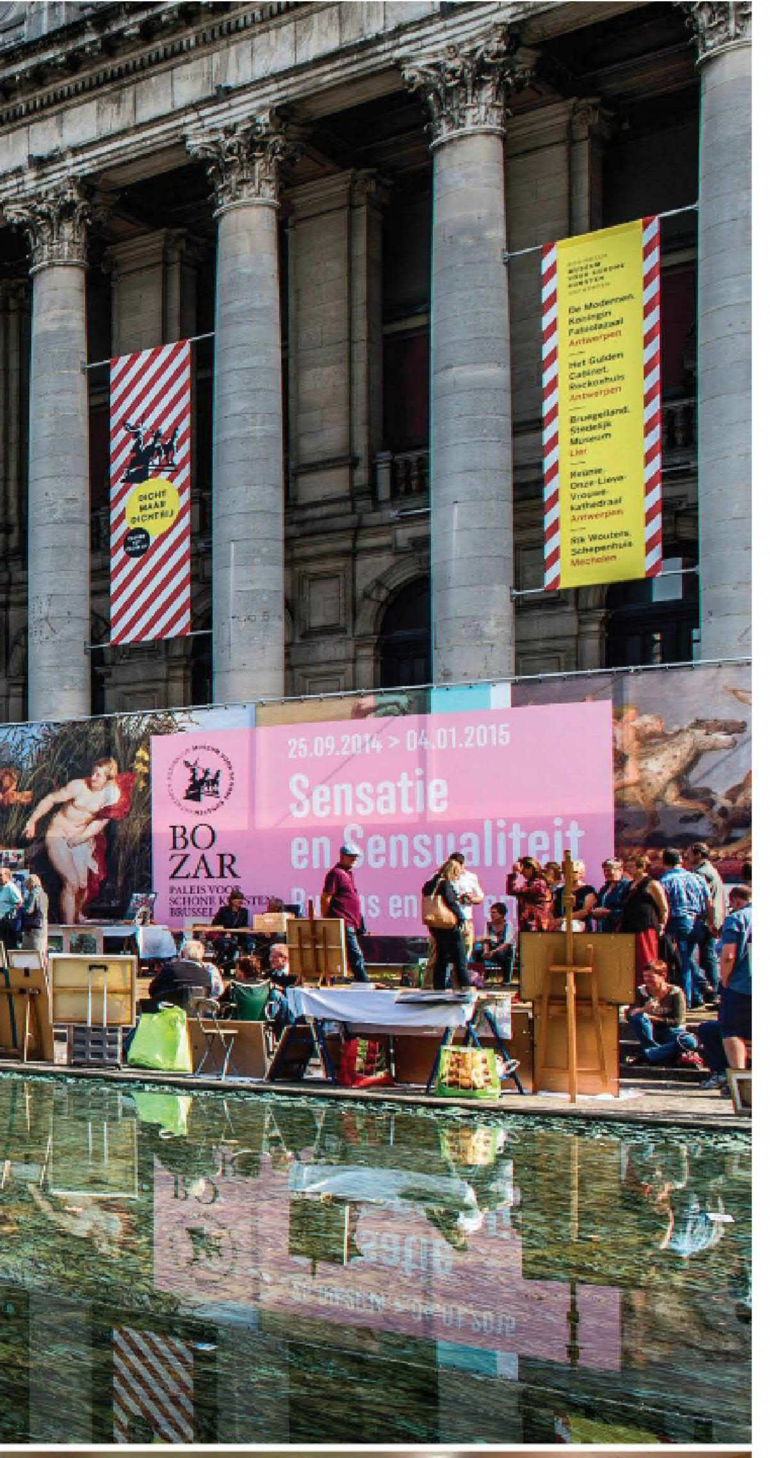
Et pour le dessert ? Parmi les spécialités : le *roggeverdommeke* (du pain de seigle aux raisins secs) ou les mains d'Anvers (*Antwerpse handjes,* des biscuits et chocolats en forme de main). Les meilleures sont chez **Goossens**. .../...

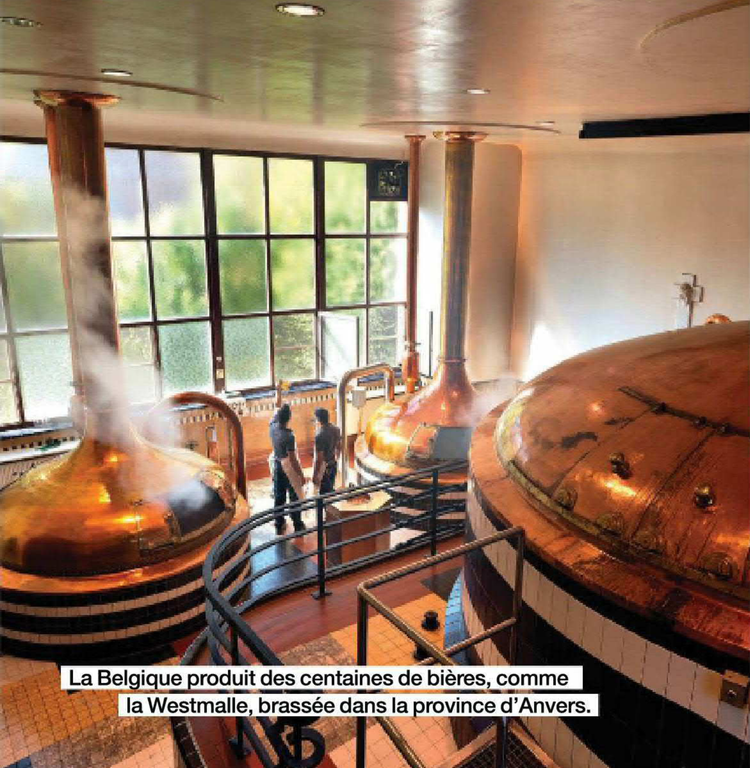
ANVERS

Le marché d'art en plein air s'étale devant le Musée royal des beaux-arts : ambiance butte Montmartre.


Les Anversois aiment le café mousseux, et les *coffee shops* fleurissent à tous les coins de rue.


Le Cargo Zomerbar, ancien hangar transformé en bar, accueille aussi un marché aux puces le dimanche.




La Belgique produit des centaines de bières, comme la Westmalle, brassée dans la province d'Anvers.

Ici, on vit à l'espagnole... La soirée commence après minuit et continue jusqu'au lever du jour.

L'ESPRIT DE LA FÊTE. Les Anversois commencent à boire tôt. Ils aiment le café mousseux, mais rien à voir avec Starbucks ou McCafé. La ville compte un certain nombre de *coffee shops* indépendants qui s'essaient aux laits végétaux, épices et sirops, et ont souvent un torréfacteur sur place. Parmi les plus appréciés de la population locale, **Caffènation**, **Normo** et **Kofika**, le petit dernier.

Après leur journée de travail, les Anversois préfèrent aller boire une bière. L'été, le *terrasken* – la tradition belge consistant à profiter du soleil en sirotant une pinte, assis à des tables éparpillées sur les pavés – est une de leurs occupations préférées. Recherchez des bières comme la Seef : récemment relancée, elle a remporté le titre de meilleure bière spéciale aux World Beer Awards 2014 et de meilleure bière blonde belge en 2015. Vous la trouverez au **'t Waagstuk**, un authentique *biercafe* qui en sert des centaines de sortes toutes produites en Belgique. Boire est un art à Anvers : la bière est forte, prenez votre temps !

Pour des alcools plus chics, essayez **Sips** ou **Cocktails at Nine**, où les barmans superstars mélangent des alcools de première qualité et des ingrédients rares pour créer des mariages délicieux. Et n'oubliez pas que vous êtes dans une ville qui vit et respire la mode. Comme les Anversois aiment bien s'habiller, n'hésitez pas à vous mettre sur votre trente-et-un !

Pour faire la fête, les Belges suivent les us méditerranéens : commencer la soirée tard (après minuit) et continuer jusqu'au lever du jour. Anvers possède certaines des meilleures discothèques du pays : **Café d'Anvers** et **Ikon** (l'ancien Noxx) sont des valeurs sûres. Les Anversois sont aussi friands de bonne musique *live*, en particulier le jazz, qu'on écoute notamment au **Kid's Rhythm 'n' Blues Kaffee**, dans le centre historique. Une très bonne adresse. .../...

OÙ SORTIR

Caffènation : Mechelsesteenweg 16. caffenation.be
Normo : Minderbroedersrui 30. normocoffee.be
Kofika : Doornelei 2. Tél. : 00 32 3 501 91 93.
't Waagstuk : Stadswaag 20. waagstuk.be
Sips : Gillisplaats 8. sips-cocktails.com
Cocktails at Nine : Lijnwaadmarkt 9. cocktailsatnine.be
Café d'Anvers : Verversrui 15. www.cafe-d-anvers.com
IKON : Kotterstraat 3. ikonantwerp.com
Kid's Rhythm 'n' Blues Kaffee : Grote Markt 50. kidsrhythmnblueskaffee.com



L'ancienne Salle des fêtes construite en 1908 abrite sous ses moulures dorées le Shopping Stadsfeestzaal.

Si vous n'êtes pas arrivés en Thalys, faites quand même un tour à la gare d'Anvers-Central, somptueuse.

Le Jazz Middelheim Festival s'installe tous les étés à Anvers depuis 1969, dans le Den Brandt Park.





Tous les grands stylistes de la planète sont là et on fait son shopping sur « l'allée de la mode ».

DU STYLE AVANT TOUTE CHOSE. La ville la plus à la mode de Belgique doit son titre à des stylistes d'avant-garde (dont Dries Van Noten) qui, diplôme de l'Académie royale des beaux-arts en poche, ont formé le groupe appelé « les six d'Anvers » dans les années 1980. La plupart ont aujourd'hui leur propre boutique, pendant que des enseignes comme **Labels Inc.** vendent leurs créations à tous les six.

Tous les grands stylistes de la planète sont représentés ici, mais vous pouvez faire des économies en allant chez **Jutka & Riska**, qui commercialise des marques comme Versace à prix réduit. **Lila Grace** vend des bijoux et des vêtements créés par de plus petits créateurs locaux. La plupart des magasins de vêtements sont répartis le long de Nationalestraat – surnommée « l'allée de la mode » – et des rues environnantes : Kammenstraat, Lombaardenvest et Steenhouwersvest. Mais il n'y a pas que des marques de luxe : les Anversois adorent aussi les vêtements d'occasion. La friperie **T2 Think Twice**, par exemple, vient d'ouvrir un second magasin.

The Public Image, le site de la blogueuse Nele Moen dédié aux vêtements « vintage » a tellement de succès, que celle-ci a ouvert sa propre boutique où elle vend ses T-shirts et sweat-shirts imprimés loufoques, ainsi que des bijoux créés par Melody Ehsani (qui compte notamment parmi ses clientes Rihanna).

En matière de bijoux, Anvers traite plus de 70 % des diamants du monde, et ils sont nettement moins chers que partout ailleurs. Des dizaines d'enseignes bordent Pelikaanstraat et Vestingstraat, à l'est de la gare d'Anvers-Central.

Le quartier de la mode déborde aussi de magasins de décoration d'intérieur et de *concept stores* stimulants. **Atelier Solarshop**, dans Seefhoek, propose des curiosités et des meubles anciens triés sur le volet, tandis que **Rewind Ecodesign**, dans Sint-Andries, est spécialisé dans les articles recyclables.

Bon, c'est décidé, le prochain week-end de trois jours, on part à Anvers, *shopper*, déguster et danser. ■

OÙ FAIRE DU SHOPPING

Labels Inc. : Aalmoezenierstraat 3a. labelsinc.be
Jutka & Riska : Nationalestraat 87. jutkaenriska.nl
Lila Grace : Nationalestraat 83. lilagraceantwerp.com
T2 : Lange Klarenstraat 21. thinktwice-secondhand.be
The Public Image : Wijngaardstraat 16. thepublicimage.be
Atelier Solarshop : Dambruggestraat 48. ateliersolarshop.be
Rewind Ecodesign : Riemstraat 27. rewinddesign.be

LES MEILLEURS TUYAUX LOCAUX

▶ Le **Café Beveren** est célèbre pour son énorme orgue mécanique Decap de 1937 qui joue un air quand on y dépose un euro. Vlasmarkt 2.

▶ Parcourez la ville **sur un petit vélo rouge.** Les stations en libre-service Velo Antwerpen sont réparties dans toute la ville. À partir de 3,80 € la journée. *velo-antwerpen.be/fr*

▶ L'Antwerp **City Card** donne l'accès gratuit aux principaux musées, églises et transports publics, et des réductions dans les magasins. Valable 24 h, 48 h ou 72 h. *visitantwerpen.be*

▶ On peut faire des affaires aux **marchés aux puces**, surtout à celui qui se tient dans les hangars de Cargo Zomerbar, le dimanche. *goegekregen.net*

▶ La plupart des grands **musées** sont gratuits le dernier mercredi du mois.

▶ Pour voir un **beau paysage urbain,** passez sous l'Escaut par le tunnel Sint-Anna pour rejoindre la Linkeroever (rive gauche).

▶ Les **meilleures frites** de la ville se trouvent chez Fritkot Max. *fritkotmax.be*

▶ Gavez-vous de **spécialités belges** au festival culinaire annuel Antwerpen Proeft, début mai. *antwerpenproeft.be*

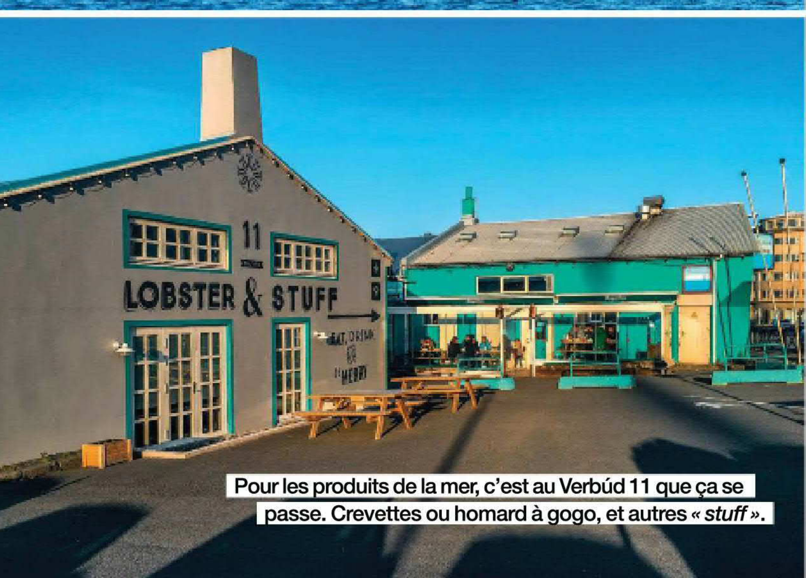
▶ **Pour en savoir plus**
Guide bleu « Bruxelles, Bruges, Anvers», édition 2016. Et *www.visitantwerpen.be*, *www.arrivalguides.com/fr/Travelguides/Europe/Belgium/Antwerp*

▶ Thalys propose **plusieurs trains par jour** au départ de Paris-Gare du Nord. 2 h de trajet. AR à partir de 58 €. *thalys.com*

Incontournable : aller se baigner par – 5° C dans les piscines géothermales, en maillot de bain et bonnet de laine.



Le vieux port grouille aujourd'hui de restaurants, cafés, galeries et opérateurs pour des balades en bateau.



Pour les produits de la mer, c'est au Verbúd 11 que ça se passe. Crevettes ou homard à gogo, et autres *« stuff »*.


Les 73 m du clocher de l'église Hallgrímskirkja donnent un point de vue idéal sur la ville, la mer et les montagnes.



REYKJAVÍK
escale dans un autre monde

La toute petite capitale islandaise vous ouvre un univers parallèle, où l'étrange et l'inoubliable semblent aller de soi . Découvrez sa nourriture, son design, sa mode, ses bains géothermiques... pour finir sur une aurore boréale. *Par Will Hide*

La singularité de Reykjavík apparaît d'autant plus remarquable qu'elle n'est qu'à trois heures de vol de Paris. Parmi les capitales européennes, elle tient une place particulière. Est-ce l'air de l'Atlantique, si tonifiant, la configuration unique de la ville, la présence de la mer au pied de la montagne ? Ou simplement la concentration de tant de culture et de créativité dans un si petit espace ?

La ville est suffisamment compacte pour se visiter à pied. Commencez par une vue panoramique du haut des 73 m de l'église luthérienne de Hallgrímskirkja, avant de descendre vers le port, avec étape obligée dans un café – si vous y trouvez une place, rendez-vous sur la terrasse du café-librairie Ida Zimsen. Ensuite, pourquoi ne pas faire le Walk The Crash tour, qui vous dira tout sur l'implosion économique du pays en 2008 et comment il s'en est sorti. Ou grimpez dans le bus 5 pour aller vous baigner, juste après l'aéroport, sur la plage de sable de Nauthólsvík et sa mer chauffée par géothermie.

Bien entendu, on ne peut pas vous garantir un ciel bleu immuable, aussi, quelle que soit la saison, équipez-vous de lunettes de soleil et d'un imperméable. À une latitude aussi septentrionale, il vaut mieux penser à tout : vous pouvez aussi bien prendre un coup de soleil en automne qu'être violemment secoué par une tempête en été.

Si les journées sont moins clémentes, allez méditer sur le paradoxe que représente l'installation, dans un gigantesque hangar de jumbo-jets (surnom du Boeing 747), de vingt-trois répliques de baleines grandeur nature, dont beaucoup appartiennent à des espèces menacées, au cœur d'un pays qui continue à les chasser. Il se peut que les Islandais n'approuvent pas la pêche à la baleine, mais ils détestent encore plus que des étrangers leur dictent la conduite à suivre en la matière.

Pratique aussi les jours de pluie, quelques espaces culturels d'une grande richesse, dont le musée d'Art, le centre Harpa – une salle de concert et un palais des congrès à l'architecture surprenante – et Bio Paradis, un cinéma d'art et d'essai qui propose des films sous-titrés en anglais. Et surtout, n'hésitez pas à vous adresser aux autochtones, qui se feront un plaisir de vous conseiller. Vous pouvez aussi tenter de prononcer Eyjafjallajökull (le célèbre volcan !). Les Islandais aiment beaucoup rire.

NOURRITURES TERRESTRES. Morue et agneau, les deux plats de base, sont très faciles à trouver, et excellents – les Islandais s'en nourrissent depuis l'époque des Vikings. Et vous n'aurez pas à chercher longtemps pour trouver des restaurants proposant des menus pantagruéliques. Pour le petit déjeuner, essayez le **Bergsson Mathús**, ouvert tous les jours dès 7 h. Yoghourt, muesli, œufs, jambon, pain, fromage, jus d'orange et café pour moins de 8 euros. Les quiches, salades et pâtes du repas valent aussi le détour. Autre option, le **Laundromat Café** (« café laverie »), qui possède vraiment une blanchisserie au sous-sol et se veut très accueillant pour les mères et leurs bambins, à en croire les affiches de sa publicité : « Venez donner le sein chez nous : nous aimons les seins et les bébés. » Le petit déjeuner est servi jusqu'à 16 h — outre des steaks, hamburgers et salades. Caché derrière une des rues principales de la ville, **Grillmarkadurinn** offre un somptueux décor dans une lumière tamisée. Les menus sont à base de poissons locaux et de viande. Installez-vous au bar du premier étage, si vous voulez tailler une bavette avec les chefs pendant qu'ils cuisinent.

Snaps est un lieu chaleureux à la cuisine internationale, qui propose aussi bien des moules-frites que de la morue salée ou du canard. On peut réserver jusqu'à 18 h 30, ensuite, c'est premier arrivé, premier servi.

Du côté du port, **Verbúd 11** dispose de ses propres chalutiers. Comptez environ 15 euros pour la marée du jour.

Enfin, pour une authentique expérience islandaise, oubliez les testicules de mouton marinés ou le requin fermenté, et choisissez plutôt un hot-dog local. Allez au stand de **Bæjarins Beztu Pylsur**, soit littéralement « le meilleur hot dog de la ville », qui se targue d'avoir régalé Bill Clinton, lors de sa visite en septembre 2014. On trouve plusieurs autres stands disséminés en ville mais le principal, près du port, est ouvert jusqu'à 4 h 30 du matin les week-ends.

.../...

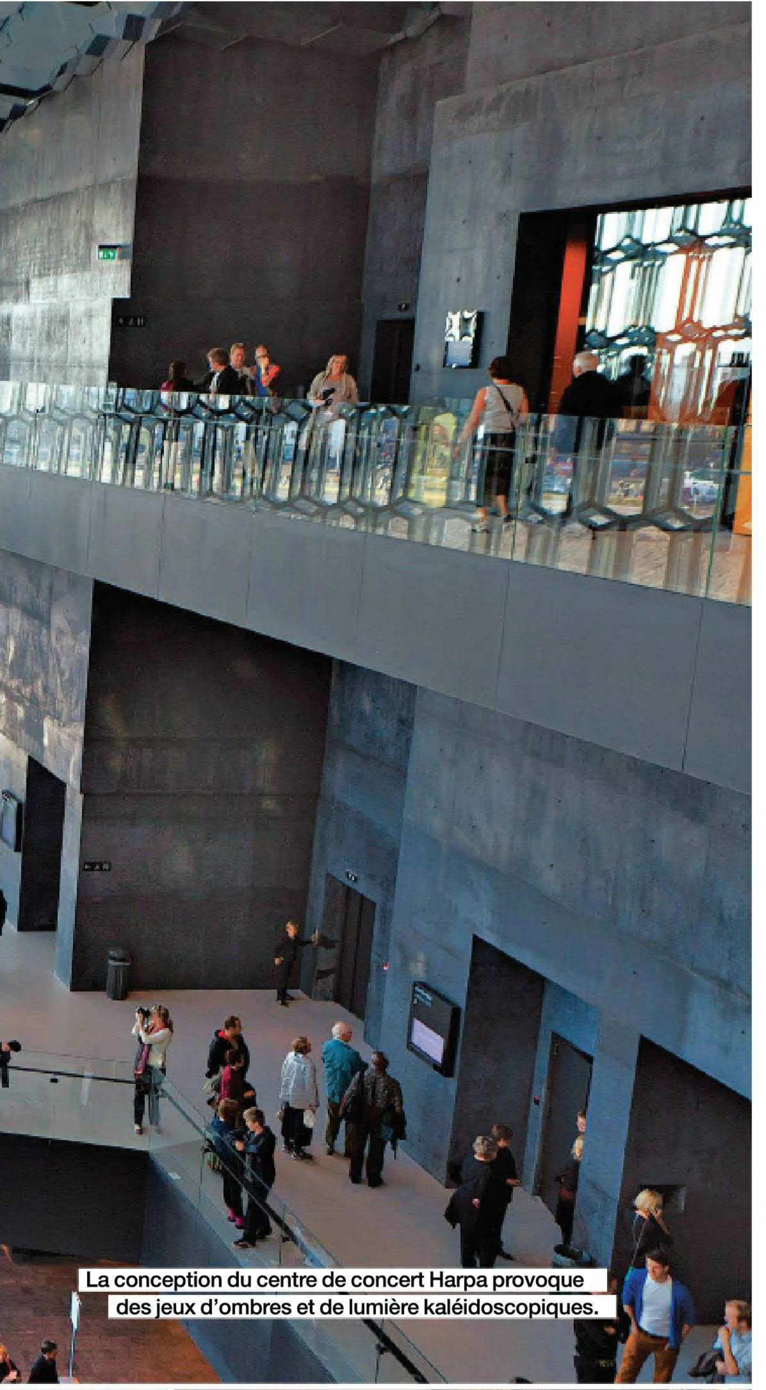
OÙ BIEN MANGER

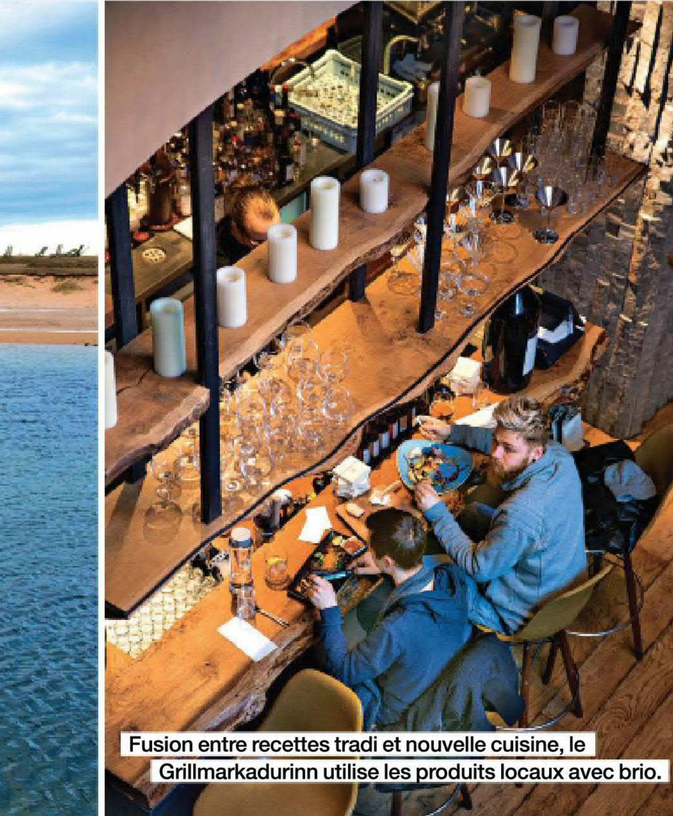
Bergsson Mathús. bergsson.is
Laundromat Café. thelaundromatcafe.com
Grillmarkadurinn. grillmarkadurinn.is
Snaps. snaps.is
Verbúd 11. verbud11.is
Bæjarins Beztu Pylsur. bbp.is



Impossible de rater le Kiki Queer Bar avec ses rayures arc-en-ciel pour danser jusqu'au matin.

Trop froide la mer d'Islande ? Pas à la plage de Nauthólsvík, alimentée en eau chaude géothermique.


La conception du centre de concert Harpa provoque des jeux d'ombres et de lumière kaléidoscopiques.


Fusion entre recettes tradi et nouvelle cuisine, le Grillmarkadurinn utilise les produits locaux avec brio.

« Djammid » désigne pour les Islandais la propension du fêtard à caboter de bar en bar.

JUSQU'AU BOUT DE LA NUIT. N'espérez pas trouver des boîtes de nuit ou explorer une « Ibiza du Nord ». Le café où vous avez pris un *latte* cet après-midi est le même où vous mangerez une pizza le soir, avant d'entamer la tournée des bières sur le coup de 23 h pour finir par danser sur les tables vers 3 h du matin, aux premiers rayons du soleil. Entre-temps, vous aurez eu l'occasion de tester l'ambiance d'une demi-douzaine d'autres lieux à travers la ville.

Les Islandais utilisent le terme « djammid » pour désigner la propension du fêtard de fin de semaine à caboter de bar en bar. Par mesure d'économie, les habitants de Reykjavík on plutôt l'habitude de commencer par ouvrir des bouteilles à la maison avec des amis, avant de sortir faire la fête toute la nuit.

N'allez cependant pas vous imaginer qu'une soirée plus tranquille n'est pas envisageable, si vous préférez le vin au « houblon ». **Slippbarinn**, dans l'hôtel Marina, près du port, est un lieu décontracté et spacieux qui a la faveur des plus de 30 ans. On peut y écouter de la musique en *live*, en dînant et en buvant des cocktails, de la bière ou du vin.

OÙ SORTIR

Slippbarinn. slippbarinn.is
101 Restaurant and Bar. 101hotel.is
Bryggjan Brugghús. bryggjanbrugghus.is
Kiki Queer Bar. kiki.is
The English Pub. enskibarinn.is
Austur. facebook.com/austurclub
B5. b5.is
Prikid. prikid.is
American Bar. facebook.com/americanbariceland
Wake Up Reykjavik. wakeupreykjavik.com

Le bar-restaurant du **101 Hotel** est un établissement similaire à la déco ultradesign, tandis que **Bryggjan Brugghús** a choisi la niche de la cuisine bistrot jusqu'à 23 h, avec un choix de douze bières maison et un bar immense.

Très animé, et QG des LGBT, le **Kiki Queer Bar**, est l'endroit idéal pour changer d'ambiance et se lâcher. Impossible de rater le petit immeuble au centre-ville, avec sa façade peinte aux couleurs de l'arc-en-ciel. **The English Pub**, lui, ressemble, comme son nom l'indique, à un pub anglais : du foot sur grand écran, un coin fléchettes, bière à la pression et musique en *live*. Ses petits frères, tels **Austur**, **B5**, **Prikid** ou **American Bar** attirent une clientèle plus jeune.

Pour être sûr de ne pas rater les meilleurs endroits, **Wake Up Reykjavík** organise un tour de trois heures dans les bars, chaque vendredi à 22 h. Mais la ville n'étant quand même pas si grande, vous devriez trouver votre bonheur tout seul.

Le Prikid est le plus vieux bistrot de la ville. On y déguste de bons hamburgers dans une ambiance sympa et musicale.



Au Bæjarins Beztu Pylsur, comme son nom l'indique, on vend « le meilleur hot-dog de la ville », et ça se sait.

Un lieu chaleureux où manger des moules-frites, de la morue salée ou du confit de canard : le Snaps.





Tabouret laineux à trois pieds, abat-jour en peau de poisson... Reykjavík est la capitale du cadeau original.

SHOPPING DESIGN. Quatre catégories de produits se détachent nettement sur le marché : camelote pour touristes, pulls et chaussettes en laine, vêtements de plein air et articles design pour la maison. Profitez de votre journée shopping pour vous procurer les livres hilarants, et franchement grossiers, d'Hugleikur Dagsson, le dessinateur vedette de la capitale.

C'est dans le quartier historique que vous dénicherez des magasins spécialisés dans le vêtement en laine : gants, chaussettes et la version islandaise du pull-over, le *lopapeysa*, un chandail généralement d'une seule couleur basique avec un large motif jaquard coloré sous l'encolure repris autour des poignets. C'est un produit tout à fait indiqué si vous avez l'intention de créer une communauté néo-hippie dans le Cantal. La marque **Icewear** est à recommander.

La position septentrionale du pays a bien sûr inspiré quelques marques locales qui produisent d'excellents vêtements d'extérieur. Après avoir eu une attaque en découvrant les prix, rassurez-vous, vous pourrez récupérer jusqu'à 24 % de la TVA pour un montant minimum d'achats. Essayez **66°North**, qui propose de tout, des bonnets et T-shirts aux écharpes et anoraks. **Cintamani** est sur le même créneau, doudounes colorées, sweatshirts, caleçons longs, vêtements pour bébé.

L'Islande est une destination phare pour l'ameublement et le design, et la capitale du pays est incontestablement l'endroit où remplir son sac-à-dos de cadeaux qui sortent de l'ordinaire. Installé dans un immeuble qui date de 1762, **Kraum** rassemble sous son toit des dizaines de designers locaux. Le choix va des bijoux aux tabourets « laineux » à trois pieds, sans oublier les abat-jour en peau de poisson.

Si vous êtes venu avec un seul bagage cabine, la solution cadeau s'appelle Pyro Pet et ses fameuses bougies qui font surgir un squelette à mesure qu'elles se consument. ■

OÙ FAIRE DU SHOPPING

Icewear. icewear.is
66° North. 66north.com
Cintamani. cintamani.is
Kraum. kraum.is

AGENDA

Nouvel an : les traditionnels feux d'artifices célébrant la nouvelle année, organisés par les habitants, ont lieu aux quatre coins de la ville jusqu'au matin.
Mars : Design March est le grand événement design du pays.
Juin : Le Secret Solstice Festival a une programmation éclectique (rock, folk, techno, hip-hop…). Chaque année sous le soleil de minuit.
Octobre ou novembre : Iceland Airwaves est dédié aux musiques alternatives islandaises et du monde.

LES DIX COMMANDEMENTS

▶ Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Tout est dans le **Reykjavík Grapevine.** *grapevine.is*

▶ Téléchargez l'**application locale pour les bus.** Avec certains smartphones, on peut régler directement son trajet. *bus.is*

▶ Inutile de vous ruiner en bouteilles d'eau minérale. **L'eau du robinet** est parfaitement pure.

▶ Au diable l'avarice ! Beaucoup de guides de voyages déconseillent **les pourboires**, mais les pièces que vous laisserez dans la coupelle sur le comptoir sont souvent utilisées pour organiser les soirées du personnel.

▶ Tout peut s'acheter avec une **carte bancaire** – du timbre unique au paquet de chips.

▶ Dans la foule et sur les trottoirs, les Islandais ont tendance à **vous serrer de près,** bien plus que dans d'autres pays. Ne soyez pas surpris si vous avez l'impression qu'on empiète sur votre espace personnel.

▶ On n'est jamais certain de voir **une aurore boréale.** La rumeur veut que les chances augmentent pendant les équinoxes de printemps et d'automne.

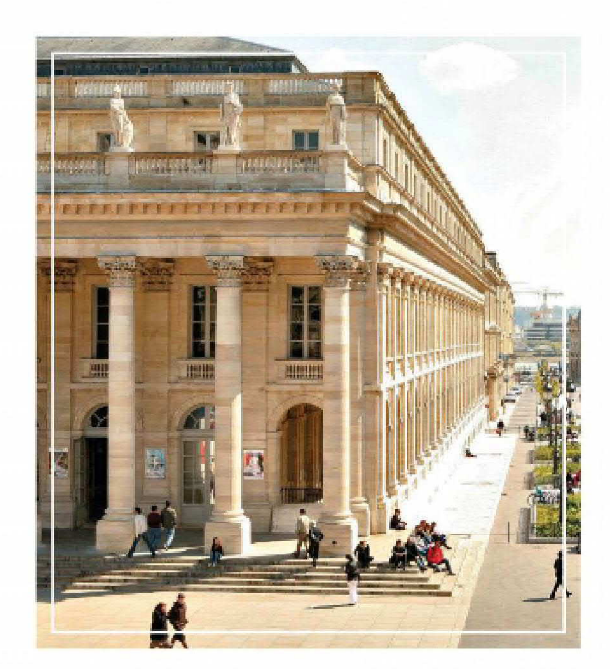
▶ Si vous avez l'intention de faire un maximum de musées et de circuler en bus, achetez la Reykjavik **City Card** : 24 h (14,50 €), 48 h (20 €), 72 h (22 €). *visitreykjavik.is*

▶ Fréquentez les **piscines géothermales**, chaudes et riches en minéraux. Le bus 11 vous emmènera à Sundlaugar, l'une des plus belles, située dans le faubourg de Seltjarnarneslaug.



UN WEEK-END À BORDEAUX hôtel ou Airbnb?

Chambres chic ou sweet home ? Cosy ou crazy ? Faites votre choix parmi nos adresses triées sur le volet dans trois quartiers phares de la ville. *Par Julie Falcoz*



1 Le Triangle d'or

Ce quartier chic de Bordeaux se concentre entre la place Tourny, la place de la Comédie et la place Gambetta avec, au centre, celle des Grands-Hommes. Un parfait triangle isocèle qui rend hommage aux fastes de l'aristocratie marchande du XVIII[e] siècle. Immeubles cossus et grandes avenues sont au programme. Sur le côté droit, les allées de Tourny avec l'Hôtel Gobineau, un bâtiment à base triangulaire et toits mansardés qui abrite le Conseil interprofessionnel du vin de Bordeaux, et au bout, l'Opéra, alias le Grand Théâtre. Les commerces – joailleries, épiceries fines, boutiques de vêtements de luxe – et les restaurants sont à l'image du quartier : plutôt haut de gamme.

CINQ ÉTOILES AU COMPTEUR, le Yndō se niche dans un hôtel particulier du XIX[e] siècle typiquement bordelais, avec pierres blondes et moulures. La propriétaire Agnès Guiot du Doignon a signé la décoration des douze chambres, toutes différentes. Nos préférées ? Les chambres Crazy, qui présentent toutes un détail décalé comme les fauteuils « Shar Pei », tapissés de fourrure plissée, ou le lit à baldaquin en paille. Ici, le client est roi (l'hôtel est fermé aux personnes extérieures) et mange ce qu'il veut quand il veut, le tout cuisiné par la propriétaire en personne. Du sur-mesure.

Ch. double à partir de 200 €, petit déjeuner non compris. yndohotelbordeaux.fr



L'AIRBNB

Chez Sacha, un petit nid douillet





L'HÔTEL

À l'hôtel Yndō, service sur mesure



À DEUX PAS DES ALLÉES DE TOURNY, magnifiques, Sacha propose un appartement refait à neuf par un architecte. On y accède par un bel escalier en pierre du XVIIIe siècle. Parquet clair, moulures, couleurs discrètes et lignes harmonieuses... Le style est chic et sobre. Le salon, ouvert sur une petite kitchenette, est très confortable. On monte quelques marches pour rejoindre la chambre et la salle de bains, perchées comme un petit nid douillet. À noter : le tarif très abordable pour le quartier.
70 € par nuit.
airbnb.fr/rooms/2283387

ET AUSSI

▶ POUR LES AMATEURS DE VIN

Chacune des 27 chambres de ce 4-étoiles porte le nom d'un château bordelais et le bar à vin compte entre 150 et 200 références. 20/20 pour la suite Angelus, qui abrite une terrasse privée avec Jacuzzi, une grande baignoire ronde et un ascenseur privé.
Ch. double à partir de 182 € sans petit déjeuner.
hotelbordeauxcentre.com

▶ POUR SON LUXE DISCRET

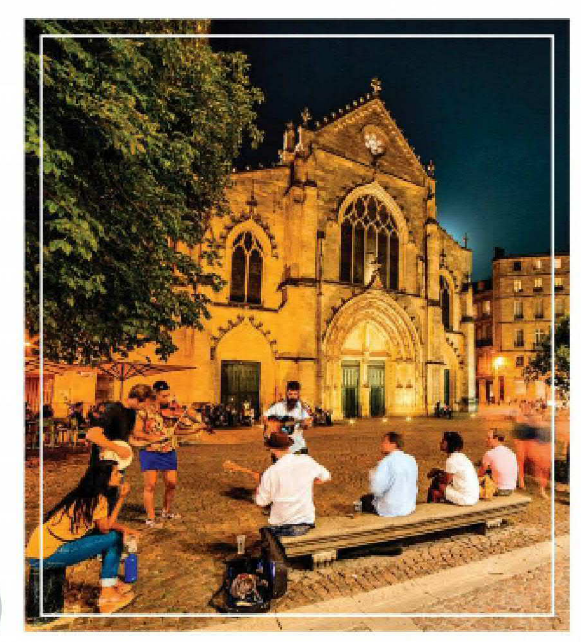
Juste à côté de la place Tourny, du Grand Théâtre et de la Place de la Comédie, l'Hôtel de Tourny ouvert en 2015 propose 15 chambres cosy à la décoration sobre et graphique, dans un hôtel particulier du XVIIIe siècle. Un havre de paix dans un quartier animé.
Ch. double à partir de 165 € sans petit déjeuner (proposé à moitié prix si on réserve directement auprès de l'hôtel).
hoteldetourny.com

▶ POUR SE LA JOUER LOCAL

L'appartement de Marie, à deux pas de la place des Grands-Hommes, remplit les cases de l'appart' typique de Bordeaux : hauteur sous plafond, moulures, parquet splendide et cheminée. De quoi se fondre dans le décor ! Le double séjour est spacieux et il y a même une terrasse.
130 € la nuit.
airbnb.fr/rooms/12421675

▶ POUR BULLER AU SOLEIL

Entre les transats rayés et le lierre, la terrasse de Leo appelle au repos. À l'intérieur, la décoration est simple mais vous apprécierez l'emplacement, pratique pour vadrouiller dans toute la ville, et son bon rapport qualité/prix.
70 € la nuit.
airbnb.fr/rooms/7273943



2 Le vieux Bordeaux

La ville a connu d'importantes rénovations ces vingt dernières années, notamment dans le centre, rendu plus lumineux grâce au ravalement des immeubles en pierres blanches. Le quartier est piétonnier, on déambule donc à travers des ruelles pavées entre boutiques, restaurants et bars à vins où l'ambiance est à la convivialité. Pour la balade, commencez par la place de la Bourse et son fameux miroir d'eau, une large dalle de granit recouverte alternativement d'une fine pellicule d'eau ou de brouillard. Il fera son petit effet pour la photo ! Continuez sur la très longue rue Sainte-Catherine, toujours piétonnière, paradis du shopping sur plus d'un kilomètre. Ensuite, détour par l'imposante cathédrale Saint-André et la tour Pey-Berland pour une vue à 360° sur toute la ville. Faites le tour des portes monumentales aux quatre coins du quartier et finissez par la basilique Saint-Michel.



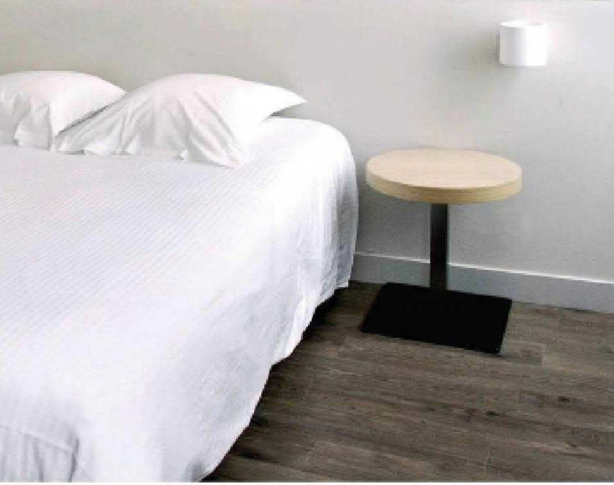
L'HÔTEL

À l'Hôtel de la Presse, photos couleur à la une

AVEC SA VUE SUR LA PLACE SAINT-MICHEL, cet appartement est notre coup de cœur dans le quartier. Pourquoi ? D'abord pour son prix, imbattable. Ensuite, parce que Louise et Charlie, les propriétaires, partagent avec plaisir leurs bons plans. Enfin, pour sa décoration au style vintage et cosy, avec fauteuils crapauds en velours bleu, meubles en bois, siège en rotin et tissus chamarrés qui viennent colorer le tout. Un esprit bohème flotte dans l'air ! Petit bonus pour les familles, l'appart est « kids-friendly » et dispose de matériel de puériculture.
40 € par nuit.
airbnb.fr/rooms/1374008







AU CŒUR DU QUARTIER SAINT-PIERRE, ce 3-étoiles permet de tout faire à pied. Cerise sur le gâteau, cet établissement propose une décoration branchée avec des couleurs vives et de grandes photos différentes à chaque étage. Nos préférées ? Les tennis rouges à lacets au troisième et le bouledogue français géant de la salle des petits déjeuners. Autre bon point : le bon rapport qualité/prix. Un conseil néanmoins, si vous craignez le bruit, demandez une chambre côté cour. On est tout de même en centre-ville !
Ch. double à partir de 78 €, petit déjeuner non compris.
hoteldelapresse.com

L'AIRBNB

Chez Louise et Charlie, l'esprit bohème



▶ POUR SE FAIRE DES AMIS

Grande salle de resto, bouées multicolores suspendues au néon du bar… On retrouve les codes de tous les Mama Shelter, au design signé Philippe Stark. Mais celui de Bordeaux dispose en plus d'une salle de jeux en sous-sol et d'un *rooftop* à tomber par terre.
Ch. double à partir de 79 €, sans petit déjeuner.
mamashelter.com/fr/bordeaux

▶ POUR SES CHAMBRES

Dans cet immeuble de 1860, choisissez parmi cinq très belles chambres d'hôtes de L'Hôtel particulier, dans les anciennes salles de réception du cardinal Donnet, ecclésiastique du XIXe siècle, et plusieurs appart'hôtels fonctionnels. Le bon mix entre moderne et ancien.
Ch. d'hôtes : double à partir de 189 €, sans petit déjeuner, et appartement pour 2 pers. à partir de 109 €.
lhotel-particulier.com/fr

▶ POUR LA DÉCO

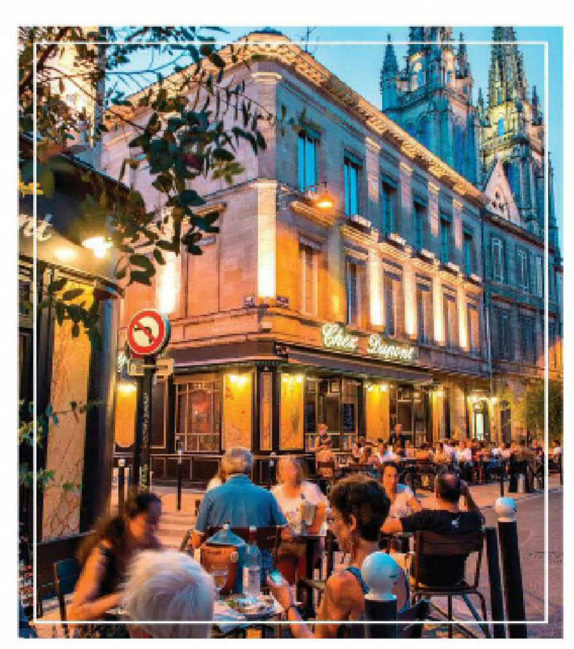
Ce duplex allie un mobilier contemporain noir et blanc au charme suranné des murs en pierres, des poutres apparentes et de la cheminée en marbre. Sur son profil, Colette livre ses adresses préférées dans le quartier Saint-Pierre.
249 € la nuit.
airbnb.fr/rooms/912820

▶ POUR LA SALLE DE BAINS

Mettez-vous à l'aise dans cette maison de 250 m², avec deux terrasses, une grande cheminée, une longue mezzanine, une verrière… Et surtout, cette cuve immense qui servait de fouloir pour le vin, qui fait aujourd'hui office de baignoire. Il y a aussi un garage, pratique dans le centre.
420 € la nuit.
airbnb.fr/rooms/13358352

AU CŒUR DE L'ANCIEN QUARTIER NAVAL, secteur en devenir, l'imposant bâtiment blanc à l'architecture contemporaine détonne. Posé tel un iceberg sur la Garonne, il domine l'étonnant pont Jacques-Chaban Delmas. Cet hôtel compte 45 chambres spacieuses et lumineuses à la déco graphique. Avis aux romantiques, on y trouve des baignoires à deux places. Bar à cocktails, hammam et sauna complètent la liste des ingrédients de cet hôtel design, relax et chic.
Ch. double à partir de 99 €, petit déjeuner non compris. seekoo-hotel.com





3 Autour des Chartrons

Du Jardin public aux Bassins à flot en passant par les Chartrons, c'est toute une partie de la ville qui s'est métamorphosée et que les Bordelais ont redécouverte avec plaisir. Flânez dans la rue du Faubourg-des-Arts, vitrine des artisans. Puis faites une pause sur la place du Marché-des-Chartrons où l'ambiance est à la fois festive et détendue. Sur les quais, c'est balades à vélo, en rollers ou à pied. On y admire le superbe pont Jacques-Chaban-Delmas, dont le tablier d'acier se soulève à l'horizontale, et juste derrière, la Cité du vin, qui a ouvert ses portes en juin dernier. La scénographie y est interactive et le contenu riche. Ne manquez pas le Banquet des hommes illustres, pendant lequel Voltaire ou Churchill vous livreront leurs meilleurs souvenirs œnologiques, ou le tête-à-tête avec les experts, pour recueillir les conseils de spécialistes.

L'AIRBNB

Chez Marie, camping au salon





Au Seeko'o, lune de miel en hauteur

L'HÔTEL



DANS LA MAISON MAGIQUE de Marie et sa famille, on dort dans des caravanes… mais à l'intérieur. Dans leur grand loft, on trouve, au premier étage, une immense pièce à vivre comprenant un salon, une salle à manger, une cuisine avec une belle verrière, et même une petite salle de jeux abritée sous une serre. Au rez-de-chaussée, quatre petites caravanes vintage font office de chambres, avec, au milieu, de grands fauteuils moelleux et plein de jouets. On se croirait dans une maison de poupée géante ! Mention spéciale pour le jardin et le boulodrome.
300 € par nuit.
airbnb.fr/rooms/3110394

ET AUSSI

▶ POUR SON BISTROT

Le resto Chez Dupont est une institution du quartier. On s'adresse donc aux épicuriens. Ils pourront profiter de 7 chambres intimistes qui portent le nom d'habitants célèbres du quartier comme Elisée Trivier, explorateur français du XIXe siècle. Le fil rouge de la décoration ? Des beaux meubles chinés.
Ch. double à partir de 95 €, sans petit déjeuner.
chez-dupont.com

▶ POUR LES ÉTOILES

La déco des 5 chambres et suites de cette maison d'hôtes rend hommage à l'histoire de Bordeaux : le vin, le comptoir des épices, Jules Verne (fan de la ville)… Au sous-sol, hammam, petite salle de fitness. Mais le clou du spectacle se trouve plus haut : la suite dispose d'une terrasse, d'une piscine, et surtout d'un toit en verre, pour voir les étoiles de son lit.
Ch. double à partir de 180 €, petit déjeuner compris.
lacourse-bordeaux.fr

▶ POUR PEDRO

Entre le Jardin public et les Chartrons, Pedro propose l'une des chambres de son appartement de 94 m^2. Salle de bains et toilettes sont à partager mais on n'a pas fait mieux pour les budgets très serrés. D'autant que Pedro a la réputation d'être un hôte excellent et un bon cuisinier.
28 € par nuit.
airbnb.fr/rooms/11571573

▶ POUR LA TERRASSE

D'abord, l'appartement d'Adrien est à deux pas des quais. Mais surtout, vous pourrez profiter d'une belle terrasse de 45 m^2 pour bronzer, manger, vous reposer ou prendre l'apéro.
65 € par nuit.
airbnb.fr/rooms/13102336



Vos aventures au Panama, en Iran,



Un Duvet pour Deux

LE PARADIS, ÇA SE MÉRITE

En préparant leur voyage au Panama, Camille et Amanda, les deux amoureux bordelais, avaient entendu parlé d'une île paradisiaque, en pleine mer des Caraïbes : Kuanidup. Mais ce qu'ils ne savaient pas, c'est que le chemin pour accéder à cet éden de moins de vingt habitants se mérite. À partir de Panama City, il leur faut d'abord se lever aux aurores pour se serrer à plusieurs dans un 4 x 4. Début du périple… Pendant des heures, le véhicule progresse dans un relief en montagnes russes au milieu d'une végétation luxuriante. Amanda est à la peine : « Les minutes passent et des hauts-le-cœur m'envahissent. Je me concentre à imaginer ce que nous allons découvrir : eau turquoise, palmiers, sable doré… mais j'y parviens difficilement. » En début de matinée, enfin, un petit embarcadère se dessine au bout d'une pointe de terre rouge. Nos aventuriers doivent y prendre un taxi… flottant. Mais difficile de s'y retrouver dans toutes ces embarcations. Chacune porte le nom de l'île où elle se rend. Or l'archipel de San Blas, dont Kuanidup fait partie, en compte plus de 300. Reste à négocier le prix de la traversée et le couple embarque enfin dans une pirogue à moteur. Dernière ligne droite : le soleil tape et la navigation devient vite mouvementée. Mais une quarantaine de minutes plus tard, le paradis est enfin là : une petite île de sable blanc surmontée de palmiers. Les amoureux sont aux anges : à leurs pieds, l'eau transparente est peuplée de centaines d'étoiles de mer géantes.

unduvetpourdeux.com/la-vie-de-robinson-sur-les-iles-san-blas



IMMERSION FAMILIALE EN IRAN

C'est à Kermanshah, une ville iranienne d'un million d'habitants, à 80 km de la frontière irakienne, que Maryline, Renaud et leurs trois enfants (de 6, 5 et 2 ans) ont dû faire une escale forcée. En mai dernier, alors qu'ils se sont lancés dans un tour d'Eurasie d'un an, leur camping-car se met à produire des bruits étranges. Problème de freins. En attendant les pièces de rechange, la famille fait connaissance du garagiste… et de l'hospitalité iranienne. « Reza et son père nous ont conduits chez eux pour déjeuner, et nous avons rencontré Fatimeh, la maman, et Rochanak, la sœur de Reza », raconte Maryline. La nuit approchant, elle leur demande s'ils peuvent dormir dans leur camping-car immobilisé. « Ils nous ont regardés d'un drôle d'air et nous ont dit : “Pas question, vous dormirez chez nous !” » Le lendemain, Rochanak et sa mère conduisent la famille dans les ruelles de la vieille ville et dans le bazar. Les deux femmes jouent les guides, leur faisant découvrir un chewing-gum à base de résine, les herbes aromatiques locales, les tenues aux tissus chatoyants, avec paillettes et sequins dont se parent les femmes lors des fêtes dans cette région du Kurdistan iranien. « C'est étrange pour nous Européens d'être accueillis ainsi, Fatimeh se met en quatre pour nous faire de bons plats, discute avec nous de politique et de religion, Reza et Rochanak font des câlins aux enfants, leur achètent des glaces… » Au final, l'immersion durera deux jours. L'un des moments les plus authentiques de leur périple.

untouracinq.com/2016/05/2-jours-d-immersion-dans-une-famille-iranienne

en Indonésie et en Espagne









Le blog du Voyage

DANS LA PEAU D'UN RANGER

Il a la tête qu'on s'imaginerait avoir si l'on devait se réincarner en garde forestier indonésien : petit, la peau tannée par les patrouilles en forêt, mâchoire volontaire, quelques dents en moins, cheveux longs noués en catogan, et un tigre de Sumatra tatoué sur un biceps fin mais musclé. » Tel est le portrait que Christopher, du blog du Voyage, dresse de Abong, un ranger de 37 ans, très impliqué dans les problématiques du parc national de Tesso Nilo, en Indonésie. Le bloggeur l'a rencontré dans les locaux d'une ONG environnementale et a pu partir quatre jours avec lui en expédition. Cette zone est l'une des plus riches au monde en matière de biodiversité, plus riche encore que le bassin amazonien. Elle est notamment l'habitat naturel des derniers tigres de Sumatra, d'éléphants, de tapirs, d'ours, de rhinocéros et de beaucoup d'autres espèces en danger d'extinction. La mission du ranger : préserver cette richesse des braconniers, bûcherons et entrepreneurs en huile de palme et pâte à papier, et des villageois alentour qui s'approprient des parcelles en y mettant le feu. Un mode de vie libre et sans attache, avec comme seule motivation l'amour de la nature. « Abong passe des mois en forêt, sans gagner un rond ; parfois un mois entier sans pouvoir entrer en contact avec sa mère ou sa petite amie. Il répète inlassablement que quelqu'un doit bien faire quelque chose pour sauver les tigres, les éléphants et la nature », raconte Christopher. Le sacrifice d'une vie en somme.

blogduvoyage.fr/cop-21-indonesie-deforestation-portrait-ranger-tesso-nilo-sumatra

youMAKEfashion

LE FAR WEST À PORTÉE DE MAIN

En août 2015, Margot annonce sur les réseaux sociaux qu'elle s'envole vers « une folle destination ». En guise d'indices : une photo de quelques dollars dépassant de son portefeuille, des drapeaux américains ponctuant tous ses posts et, surtout, une série de clichés d'elle déambulant dans un décor de western. La végétation quasi-inexistante trahit un climat semi-aride et le relief, veiné de canyons, est recouvert de pics érodés et de plateaux à perte de vue. Pour ses followers, pas de doute, la jeune femme originaire de Saint-Jean-de-Luz se trouve dans le désert du Nevada. Raté ! En réalité, elle n'a pas changé de fuseau horaire. « Je n'ai fait que prendre ma voiture, rouler deux heures et passer la journée près de Pampelune, plaisante-t-elle. J'ai juste voulu démontrer à quel point le parc naturel des Bardenas Reales pouvait ressembler aux parcs nationaux américains. Et que le Pays basque cachait de surprenants paysages ! Ça n'a pas été facile de caler mes publications avec le fuseau horaire californien, mais je crois que ma blague a fonctionné. » Ce site de 42 500 hectares, classé réserve de la biosphère par l'Unesco, se situe dans le sud-est de la Navarre. En été, les températures y dépassent souvent les 35° C à l'ombre et le *cierzo*, un vent qui souffle en rafales, accentue la sécheresse qui y règne. Margot n'est pas la seule à jouer de cette ressemblance avec l'Ouest américain. Cette zone désertique sert régulièrement de décor de films pour éviter un tournage de l'autre côté de l'Atlantique.

youmakefashion.fr/2015/08/navara-vs-nevada



LE BAL DES
VOYAGE AU



« Je ne me définis pas comme un voyageur, affirme le peintre et navigateur français, Gildas Flahault. Le terme est tellement galvaudé, qu'il n'a plus de sens. Je me considère plutôt comme un promeneur, au regard toujours émerveillé. » Après avoir croqué les îles Kerguelen, le Mali, la Mongolie et la Patagonie, c'est le Groenland qui lui a inspiré ce nouveau carnet de voyage.

Gildas Flahault a installé son atelier, le temps d'un été, dans la baie de Disko, à l'ouest de l'île. Sur le voilier *Atka*, il a sillonné l'Arctique et vogué au milieu d'icebergs de la taille de cathédrales. « J'ai été frappé par la pureté de cette région polaire, raconte-t-il. L'été, la lumière sculpte de façon incroyable les icebergs et les glaciers. C'est ce que j'ai voulu retranscrire dans mes peintures. »

Avant de partir, le navigateur s'attendait à découvrir un territoire gelé désertique. Mais même si le Groenland, dépendant du Danemark, est l'un des endroits les moins peuplés du globe, avec seulement 0,03 habitant au km², il y a fait des rencontres. Au gré de ses pérégrinations, il a lié connaissance avec des pêcheurs et des enfants timides qu'il a apprivoisés en faisant leur portrait. Sans oublier le bestiaire exotique et fascinant de cette île, les phoques, narvals, baleines et bœufs musqués. Gildas Flahault compte bien retourner au Groenland, mais cette fois en hiver, saison où les températures extrêmes rendent la vie encore plus rude. ■

GLACES



GROENLAND

LE PORT D'ILULISSAT
BLANC
DE GLACES FLOTTANTES.
BATEAUX, MAISONS
MULTICOLORES.
LUMIÈRE ÉCLATANTE.
L'ÉTÉ.

Ilulissat, avec ses 4 500 habitants, est la troisième ville du Groenland. Le port grouille de vie avec ses bateaux en double file, son usine de traitement de poisson et son magasin de fournitures maritimes. Les habitations colorées, en tôle et en bois, ont une spécificité. « Chacun est propriétaire de sa maison, mais jamais de la roche sur laquelle elle est bâtie », précise Gildas Flahault.

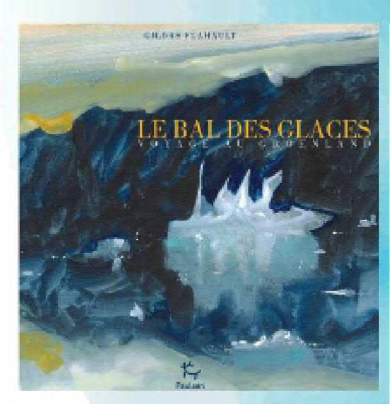






Rz. [redacted] . [redacted]





Le Bal des glaces. Voyage au Groenland, Gildas Flahault, éditions Paulsen, 176 pages, 35 €.

Au Groenland, les loisirs sont rares. Chaque soir, des habitués se retrouvent donc à la taverne pour s'enivrer. L'endroit est à l'image de la rudesse du pays. Ici, pas d'effort de déco, seulement quelques tables et chaises sans confort, il y fait sombre et les murs sont nus.

Un soir d'août, Gildas Flahault est invité par Pittaraq (dessin en bas à gauche), « un quinquagénaire réservé », sur son canot à moteur. Bientôt, le Groenlandais épaule son fusil et vise un phoque. Loupé ! Lors de leur navigation, ils en croisent une bonne dizaine et leur tirent dessus à tour de rôle, sans plus de succès l'un que l'autre. « Comme nous ne parlions pas la même langue, nous n'avons pas échangé un mot, se souvient le peintre. Mais en nous faisant beaucoup de sourires, nous avons partagé un vrai moment de complicité. »



Par Marie-Amélie Carpio-Bernardeau

Au Japon, voici le "riz du matin"

En japonais, le petit déjeuner se dit *asagohan*, littéralement, « riz du matin ». Un raccourci trompeur. Si le riz est bien au menu du premier repas de la journée, celui-ci est aussi équilibré que diversifié.



L'ordinaire

Les Japonais ne badinent pas avec le petit déjeuner. La tradition le veut copieux, et composé d'une multitude de plats dans lesquels on picore simultanément. Au menu : du riz, des algues séchées, de la soupe miso, du tofu, du poisson cru et/ou grillé (saumon, shishamo, shirasu), et des légumes marinés et saumurés (radis noir, concombres, aubergines...). Le tout arrosé de l'incontournable thé vert, chaud ou froid.

Le truc bizarre

Le nattō. Le Japon fabrique ce condiment depuis au moins 1 000 ans. Composé de graines de soja cuites à la vapeur et fermentées, à consommer avec du riz, il compte parmi les aliments les plus populaires du petit-déjeuner. Du moins chez les autochtones. Car sa consistance gluante et surtout son odeur inimitable risquent de rebuter les non-initiés. « Un étranger qui se délecte avec du nattō suscite l'admiration des Japonais, qui pensent généralement qu'eux seuls sont capables d'en aimer l'étrange saveur moisie », écrit ainsi Karyn Poupée, dans son ouvrage sur les Japonais.

Le rendez-vous

Pour savoir où déguster les meilleurs petits déjeuners du pays, rendez-vous sur le site du Rakuten Asagohan festival. Cette compétition annuelle voit s'affronter les chefs de 1 000 hôtels de l'archipel. Le vainqueur de l'édition 2015, le Suite Kobe Harborland, à Kobe, propose notamment un pain fait maison et une soupe à la dorade de la mer rouge cuisinée avec des légumes frais du Kansai. Les dates de l'édition 2016 ne sont pas encore connues au moment où nous mettons sous presse.
travel.rakuten.fr/campaign/ranking/asa-festa-2015/



Comme les Français, les Japonais utilisent aussi des machines à dosette au réveil. Mais les leurs ne se contentent pas de servir des expressos. L'appareil One Shot distribue aussi… des soupes miso.